

今月のテーマ 便秘

あなたは便秘に悩んでいませんか？便秘が続くと腸内に有害物質が発生し、悪玉菌が増加して様々な症状を引き起こします。腹部の張りや食欲不振、吐き気などお腹の症状や、肌荒れ、さらには頭痛や、痔、イライラなどの精神的症状も出てくる場合があります。より良い排便習慣のために、今回は便秘についてご紹介します。

便秘とは？

健康な人は通常1～3日に1回は排便があり、3日以上排便が無い状態を「便秘」といいます。しかし、便秘は回数だけではなく様々な症状があり、例え毎日便通があったとしても、苦痛・残便感があれば「便秘」といえます。

便秘の症状

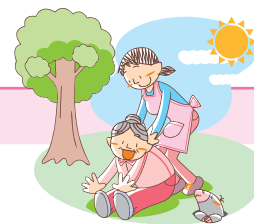
- 排便の回数が少ない
- 便意はあっても出ない
- いきまないと出ない
- 残便感がある
- 便が固い、量が少ない
- 腹部膨満感、不快感がある

あなたの便は「よい便」ですか？

下の表を参考に自分の便を観察してみましょう。表面がやわらかい便が理想的とされています。バナナ状の便を目指してみませんか？

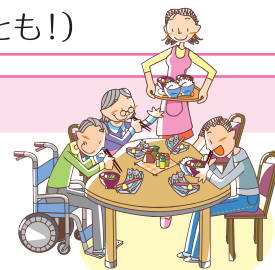
Bristol 便形状スケール	便秘	コロコロ便		固くてコロコロの兔(ウサギ)フンのような便
		硬い便		ソーセージ状であるが固い便
	理想的	やや硬い便		表面にひび割れのあるソーセージ状の便
		普通便		表面がなめらかで柔らかいソーセージ(バナナ)状あるいは蛇のようなとぐろを巻く便
		やや軟便		はっきりとした境界のある柔らかい半分固形の便
	下痢	泥状便		境界がほぐれてふわふわと柔らかいお粥のような便
水様便			水様で固形物を含まない液体状の便	

便秘解消法



① 生活を見直してみよう ***

- * 朝食後は便意がなくてもトイレに行く習慣をつける
- * 便意があったらすぐトイレ！ タイミングを逃さない
- * 適度な運動を心がける(腹筋運動やウォーキング、ストレッチなど軽い運動でも効果的です。運動が困難な方は、食後3～5時間後に仰向けになり、おへその周りに「の」の字を書くように2～3周ゆっくりとマッサージし、腸を刺激するのも効果的です)
- * ストレス解消 (便秘はストレスによる自律神経の乱れが原因で起こることも！)



② 食事はきちんと摂れていますか？ ***

- * 朝食を抜かない
寝起き後の空っぽの胃を満たす朝食は腸を刺激し、1日の中でも一番強く排便を促します。
- * 食物繊維を多くとる
特に水溶性食物繊維(海藻類、こんにゃく、果物など)は腸内で水分を吸着するため、便を柔らかくし、排泄しやすくします。また、善玉菌を増やす効果もあります。
- * 水分を十分にとる ※体重1kg当たり40mlが必要量(1.5～2L/日)
水分が不足すると便が固くなり、腸内に滞って排便しづらくなります。(ただし、医師から水分制限されている方は、医師の指示に従ってください。)

それでもだめなら

便秘の薬

内服薬、坐薬、浣腸などがあり、薬の種類によって作用する場所が異なります。また、量が適切でないと効果が不十分であったり、腹痛や下痢を起こすこともあります。ご使用にあたっては医師・薬剤師に相談し、自分の症状にあった薬を選びましょう。

種類	刺激性下剤
作用	腸に刺激を与えて、腸の動きを促す
注意点	効果は高いが腹痛などの症状が発生することがある
薬品例	センノシド(プルゼニド)※長期服用で耐性あり ピコスルファートナトリウム(ラキソベロン錠・内用液) 漢方薬(大黃甘草湯、麻子仁丸) など

種類	塩類下剤
作用	大腸内の水分量を増やし便を柔らかくする
注意点	腎臓が悪い人は使用を控える 併用により一部の薬剤(抗生物質など)の効果を減弱
薬品例	酸化マグネシウム(マグミット錠) など

種類	坐薬
作用	直腸内で炭酸ガスが発生し、腸を刺激する
注意点	内服ができない人にも使える。即効性がある
薬品例	新レシカルボン坐剤 など

種類	浣腸
作用	肛門部に液体を入れ、腸壁を滑りやすくし、刺激する
注意点	即効性がある。連用により効果が減弱することがある
薬品例	グリセリン浣腸 など

お薬や介護についてわからないことや、気がかりなことがありましたら、お気軽にお尋ねください。

担当 みやこ薬局 北山店

*** みやこ薬局 ***

本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店・北山店・紫竹店
大宮店・みやこケアプランセンター(北山店横)

<http://www.miyako-ph.co.jp>