

便秘



そろそろ猛威を振るっている新型コロナウイルスもおさまってほしいですね。皆さん、マスク、手洗い、ソーシャルディスタンスを守っていると思いますが、万事抜け目のないようお願いします。

今回は、「便秘」についてお話したいと思います。

便秘の定義

便秘薬を使わないと排便できなかったり、お腹が張って苦しくなるなどの症状があった場合には、「便秘」として治療が必要だと思われれます。日本内科学会では、便秘とは、「3日以上排便がない状態、または毎日排便があつても残便感がある状態」としており、また、日本消化器病学会では、「排便が数日に1回程度に減少し、排便間隔が不規則で便の水分含有量が低下している状態(硬い便)を指す。しかし、明確な定義があるわけではない」としております。

便秘と病気

便秘が続くと、下記に示すような

病気につながることがあります。

- 腸閉塞：腸が何らかの原因で詰まってしまう状態をいいますが、便秘が悪化すると「糞便性イレウス」になる可能性があります。頻度は少ないものの、場合によっては命に関わることもあります。
- 痔：無理に排便しようとして硬い便で肛門を切ってしまうと「切れ痔(裂肛)」に、力んで肛門に負担をかけてしまうと「イボ痔(痔核)」になる可能性があります。
- 虚血性腸炎：腸壁は非常に薄く、便が滞ると腸壁を圧迫し、血管の血流障害を起こして「虚血性腸炎」になることがあります。突然の激しい腹痛や血便で発症します。

その他、大腸に便が長時間残っていると便の腐敗が進み、有害物質を発生させます。これにより、次のような症状が現れます。

- 体臭・口臭・肌荒れ：血液中の有害物質が、皮膚または呼吸気によって排出されると体臭や口臭、肌荒れの原因となります。

- 肥満・むくみ：肝臓で栄養素の代謝・吸収をする際に使用されるエネルギーが、血液中の有害物質を取り

便秘の治療

除くことに浪費されてしまうため、身体の基礎代謝を低下させます。そのため、同じ量を食べても、脂肪として体に蓄積されることとなります。

- 免疫力低下：腸の働きのひとつに、腸管免疫という仕組みがあります。しかし、悪玉菌が増加し腸内環境が悪化すると、この腸管免疫が機能しなくなることによって免疫力が低下し、感染症にかかりやすくなってしまう。
- 死亡率の増加：心不全の患者さんが増加している中、便秘により心臓の負担が大きくなることも考えられています。

一般的には、内服薬の薬剤(下剤)によるものが多く、酸化マグネシウム(塩類下剤)は最近、市販もされています。作用時間はおおむね2〜3時間。毎食後服用(調節服用も可能)することで、便を軟らかくする働きがあり、排便時に過度に力む必要もなくなります。

その他には、センナ、ダイオウ、ピコスルファートナトリウム、ピサコジル(これらは刺激性下剤と呼ばれ、主に医療用が多いが、市販品もある)なども使われています。作用時間は

常習性の便秘の改善策

毎日1回、決まった時間にトイレ

に行く習慣をつけることや、積極的に運動して腹筋を鍛えること、腹部のマッサージも効果的です。また、朝、起き抜けに白湯や冷たい水・牛乳を飲んだり、食物繊維を積極的に取ったり、1日3食を心掛ける。これらを日常生活に取り入れてみるのもいいでしょう。

最後に、便通に異常を感じた場合には、何らかの病気のサインかもしれません。かかりつけ医に相談するといふと考えます。

(共創未来能代薬局 佐久間雅文)

認定かかりつけ基準薬局

『認定かかりつけ基準薬局』とは、秋田県薬剤師会の会員が所属する会員薬局がより「質の高い薬局」を目指し、普及・拡充することを目的としております。

地域住民のために、地域に密着した健康情報の拠点として、一定の基準を満たした薬局を『認定かかりつけ基準薬局』として認定したものです。

もちろん基準薬局でなくても処方せん調剤を行うことはできますが、『認定かかりつけ基準薬局』をあなたの『かかりつけ薬局』選びの1つの目安としてください。

地域の皆様のために新しく作られた“認定かかりつけ基準薬局”です



お近くの基準薬局は、秋田県薬剤師会HP、保険薬局検索で探せます。



処方せんの有効期限は処方日を含めて4日間です。

秋田県薬剤師会

秋田市千秋久保町6-6 TEL.018-833-2334 E-mail info@akiyaku.or.jp http://www.akiyaku.or.jp