

薬剤師の

# ちょっと薬に立つお話

特集

## 便秘とお薬



お正月が明けましたが、年末年始で便秘にお悩みの方はいませんか。今月は「便秘」とお薬について、薬剤師の宮澤剛さんに話ををお聞きしました。

### 「便秘」とは？

便秘の定義は明確にはありません。一般的に排泄の回数が少ない、また、排泄物がお腹の中に滞っている状態のことを言いますが、毎日便通があったとしても、残便感や苦痛が伴ったりする場合、便秘と言えるでしょう。反対に、毎日便通がなくとも、不快に感じなければ便秘とは言えないかもしれません。

### 便秘のタイプ

- **機能性便秘**: 消化器官の機能低下によっておこる便秘。なかでも高齢者や産後の妊婦などに多いのは、大腸のぜん動運動が弱くなったり、筋力の低下で便を押し出せずに起こる便秘（弛緩性便秘）。また、ストレスなどによって自律神経が乱れ、腸のぜん動運動が強くなりすぎておこる便秘もあります（痙攣性便秘）。便意を我慢する習慣があると、便意が伝わらずに溜まってしまう場合も（直腸性便秘）。
- **器質性便秘**: 腸閉塞や大腸がんなど、腸の異常で便秘が起こることもあります。改善されない場合は、医療機関を受診してください。

### 便秘を防ぐには

- ▶ 体を動かすと腸も動きやすくなるので、適度な運動を。
- ▶ ゴボウやこんにゃくなどの食物繊維や、ヨーグルトなどの乳酸菌は積極的にとりましょう。野菜を多く、バランスの取れた食事を心がけましょう。
- ▶ 便を硬くさせないように、喉が渴いていなくても水分を定期的に摂るようにしましょう。
- ▶ 規則正しい生活が大事です。毎日決まった時間に排便する習慣をつけましょう。
- ▶ 便意をもよおしたときは、がまんしないで、すぐにトイレに行きましょう。

### 便秘薬の種類

どうしても出なくて辛い時は、便秘薬が頼りになります。さまざまな薬がありますが、主なものをご紹介します。



飲み薬

**【刺激性下剤】**センナやダイオウなどの成分が腸の粘膜を刺激して活発化させます。たいてい寝る前に飲むと翌朝効き目が出るのですが、効くまでの時間や効く量は人によって違うので、少しづつ様子を見ながら服用してください。

**【塩類下剤】**酸化マグネシウムなどの成分が便を柔らかくする、市販薬としては売られ始めたばかりの成分です。穏やかに効き、習慣性が少ないのが特徴です。

**【膨張性下剤】**水分を吸収させて便を柔らかくするとともに、腸の内容物を膨らませて腸を刺激して排便を促します。カルボキシメチルセルロースなど。

浣腸

イチジク浣腸でおなじみ、液体グリセリンを直腸に注入し、粘膜を直接刺激するので即効性があります。



坐薬

肛門から挿入し、炭酸ガスを発生させるなどして腸を刺激します。使用後すぐに効果があらわれます。

整腸剤

善玉菌を増やす乳酸菌（医薬部外品）などがあります。即効性はありませんが腸内環境を整えるので、便秘にも下痢にも使えます。

※中には、妊婦や授乳中の場合は服用できない薬もあります。詳しくはかかりつけ薬剤師にご相談ください。

便秘は「食事」「生活習慣」「腸内環境」などを整えることが何よりの予防となります。さらに詳しいこと、個別のお悩みは、  
かかりつけ薬剤師・薬局にご相談ください。



新年あけまして  
おめでとうございます。

一般社団法人 上田薬剤師会 会長  
飯島 康典

いつも「上田薬剤師会発 ちょっと薬に立つお話」をお読みいただき、厚く御礼申し上げます。  
少子高齢化や人口減少が加速する日本の喫緊の問題に対して、国は「地域包括ケアシステム」「患者者のための薬局ビジョン」（門前から「かかりつけ」そして地域へ）「健康サポート薬局」という施策を打ち出し、これから薬局の機能や方向性について提言しました。

当会がある地域は、全国的に見ても先進的な「かかりつけ薬剤師・薬局」が根付いている地域です。「健康サポート薬局」の下地として必要な「かかりつけ機能」が備わっているということで、ほのかの地域とは一線を引いています。

「地域包括ケアシステム」は、医療・介護などの専門家と地域住民が顔の見える関係であり、地域住民同士の支え合いもあることで、安心して老い

を迎えるまちづくりと言えます。そんなまちの実現のために、いま、「健康サポート薬局」として機能しながら、まちづくりができる薬剤師が求められています。

当会ではすでに「上田薬剤師会基準薬局制度」をスタートさせ、多くの会員薬局が認定されています。厚生労働省の「健康サポート薬局」と当会の基準薬局制度の基準はほぼ同じです。

これからも上田薬剤師会会員薬局は、地域住民の皆様のお役に立てる「かかりつけ薬剤師・薬局」として、24時間365日、医薬品、医療材料、衛生材料等の安定供給に努めます。

また、この紙面づくりを通して地域住民の皆様の「ヘルスリテラシー（薬や健康に関する情報を理解いただき、活用できる）」が上がるよう努めていきたいと思います。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

### はい、お答えします！

**Q.** テレビショッピングやネットショッピングで販売している薬は薬局に置いてないものがほとんどですが、何か理由があるのでしょうか？親が膝が痛いというので買ってみようかと思いましたが、通販はいまいち信用できないので同じ薬があれば地元の薬局で買いたいと考えています。（東御市・50歳・男性）

**A.** 通販の商品は広告が上手ですよね。宣伝文句で、もしかしたらお店で買うものより効果があるのではとお感じになることもあるかと思います。しかし一般的の薬局では、販売する薬を薬剤師が「責任をもって」選んでいます。また、通販のものよりも明らかに有効成分が多く含まれているものもあります。口から入るものは、顔の見える関係の中できちんと選んで使用することが適切だと思います。ぜひ、地元のかかりつけの薬剤師・薬局にご相談ください。

このコーナーでは毎月、読者の方からの質問に薬剤師がお答えします。  
お薬に対する素朴な疑問、質問、なんでもお寄せください。

宛先  
ハガキ 〒386-0012 上田市中央 6-3-41  
メール weekly-ueda@po3.ueda.ne.jp  
FAX 0268-22-6201

