



今回は慢性便秘の主な種類とその対策と便秘薬についてふれたいと思います

まず慢性便秘の主な種類ですが以下の3つに分けられます。

1)弛緩性便秘:腹筋力や腸の蠕動運動が弱った老人や多産婦、食事の量が少ない人に多く見られます。便意、腹痛がほとんどないのが特徴です。

この便秘の対策としては玄米などの精製されていない穀物や、野菜、海藻、きのこ、豆類など、食物繊維が多いものをとるように心掛けてください。それと適度な運動もするようにしましょう。

2)直腸性便秘:排便を長時間我慢することで直腸内に便がたまり、直腸が広がってしまい便意を感じられなくなってしまった状態です。

この便秘の対策としては、朝食後の排便習慣を身につけるようにして、腹式呼吸や毎日30分以上の歩行運動が効果的です。また1日平均20~25gの食物繊維をとるように心掛けてください。脂肪の取りすぎは腸の善玉菌を減少させてしまいます。その際はヨーグルトなどの乳酸発酵食品をとるか、善玉菌をふやすビタミンB₁・B₂、オリゴ糖、パントテン酸、ビオチンなどが含まれる食品をとるように心がけてください。

3)痙攣性便秘:何らかの原因で腸の運動がずっと緊張していることで起こります。おもにストレスや心理的な要因で起こることが多いようです。また過敏性腸症候群といわれる症状もここに分類されます。

この便秘の対策は規則正しい生活、朝食後の排便や運動、リラックスできる時間を作る、などを心がけてください。また腸の粘膜を直接刺激するカレー、カラシ、わさびなどの刺激物は避けてください。

次に便秘薬の種類ですが以下のように分けられます。

1)塩類下剤:習慣性が少なく長期にわたっての服用ができます。腸管内に水分を呼び込み、内容物を軟化増大させて、その刺激により便意を発生させます。大量の水とともに服用するとより効果的です。(薬:マグミット、酸化マグネシウム、カマグなど)

2)膨張性下剤:大量の水分を含んで膨張するため、弛緩性便秘に有効です。習慣性はなく、作用が緩やかなので高齢者や痔を患っている方にも使用できます。(薬:パルコーゼなど)

3)刺激性下剤 腸の蠕動運動を活発にするタイプのお薬です。大腸粘膜を刺激して便秘を改善させます。習慣性のある薬もあるため注意が必要です。長期的に使用すると依存性を引き起こすこともあります。(薬:プルゼニド、アローゼン、ラキソデート液など)