

# 便秘の種類と改善法

街路樹の葉が青々と生い茂り、目に鮮やかに映る頃となりました。皆さま、いかがお過ごしでしょうか？

以前から、薬局でよく「便秘」について相談を受けます。加齢とともに起りやすい便秘は、「弛緩（しかん）性便秘」と「薬剤性便秘」の大きく

2種類に分けることができます。

「弛緩性便秘」は高齢者の便秘で最も多いといわれており、腸の運動の低下によって起りま

す。全身の運動量が減り、食事量や食物繊維の摂取の偏りも原因と考えられます。また腸の働きをつかさどる神経や腸の筋力の衰えも大きく関係しています。

便は腸の働きが鈍くなると順調に運ばれなくなり、腸内に長くとどまります。それが続くと腸壁に水分を取られ硬くなってしまう、便秘へとつな

がります。

「薬剤性便秘」は薬の副作用によって起きる便秘です。認知症や腎臓病などの病気がある方は、普段飲んでいるさまざま

な薬の副作用によって便秘になることがあります。



は大切。筋力を付けるため無理のない範囲で体を動かし、豆類や野菜、海藻などの食物繊維の多い食物を取るように心掛けましょう。

また便秘を改善する薬は整腸剤や習慣性の少ない酸化マグネシウムがおすすめです。

ただし、普段飲んでい

る薬がある方はかかりつけ医や薬剤師としっかり相談してください。爽やかな薫風の中、マスクを外してお散歩して、便秘が解消されますように。

（薬剤師 西 美香）

す。例えば、腰痛症やパーキンソン病、不眠症や精神疾患に用いられる薬は便秘を起すことが多いため注意が必要です。便秘を改善するにはまず生活習慣の見直しが必要です。特に運動と食事