

便秘薬の種類を知る

すがすがしい秋の気配が感じられる季節になりましたが、皆さまのなかの調子はいかがでしょう？

便秘になって、スッキリしたいと思っても、どんな便秘薬を選んだら良いのか迷ってしまうもの。それぞれの特徴を知って症状に合ったものを選ぶようにしましょう。

う。

まず、便が硬くて排せつしづらい場合は、塩類下剤(酸化マグネシウム)がお薦めです。

酸化マグネシウムの便秘薬は、腸管の便に水分を与え、軟らかくするため、自然な排便を促す効果があります。

癖になりにくく、硬さに応じて回数や量を調整しやすい薬です。

次に、頑固な便秘で5日以上出ない方は刺激性下剤(センノシド、ピサコジル、ピコスルファート)を使用すると、腸を直接刺激してくれるので出やすくなります。

ただし長期間使用する

と、耐性が起りやすく、痛みが出ることもありま

す。ご注意ください。

慢性的に症状がある方は、漢方薬も良いかもしれませんが、大黃甘草湯(だいいおうかんぞうとう)や乙字湯(おつじとう)、



麻子仁丸(ましにんがん)は比較的効果が優しいです。おなか

が張って苦しい方や、下痢と便秘を繰り返す方にも使

いやすいと思います。症状が軽い場合は整腸剤(乳酸菌やビフィズス

菌)を試してみましよう。この種類は生きて腸まで届いて腸内環境を整えます。他の便秘薬とも併用できて安心です。

また普段のお薬がある方は、飲んでいる薬剤の影響で便秘が起ることを考えられます。かかりつけの医師、薬剤師にご相談ください。

便秘の種類も人それぞれ、ご自身の状態をしっかりと確認して適切な薬を使いましょう。天高く馬肥ゆる秋に皆さまも憂いなくお食事できますよう

(薬剤師 西 美香)

薬語

よもやま

[94]

松阪地区薬剤師会