

たんぽぽ通信

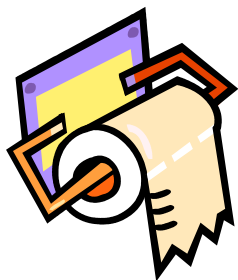
Vol. 45 2013年4月10日発行 たんぽぽ薬局 要町2号店

便秘について

みなさんの中にも便秘で悩んでいる方がいらっしゃると思います。便秘とは、排便が順調に行われない状態のことを言います。1日1回排便があっても、量が少ない、すっきりしない、便が固くなかなか排便できない、あるいは数日以上も排便がない、排便の間隔が不規則な時をいいます。

原因としては、加齢や環境の変化による腸内細菌バランスの悪化・ストレス・排便を我慢し過ぎる・妊娠による便秘などが挙げられます。

また、薬による便秘も考えられます。花粉症が流行しているため、花粉症の治療薬である抗アレルギー薬の副作用として、便秘になる可能性もあります。また、男性より女性に多いと言われていています。その理由として、男性より腹筋が弱いことや生理、妊娠に関係するホルモンが腸の働きを悪くすること、無理なダイエットなどが考えられます。

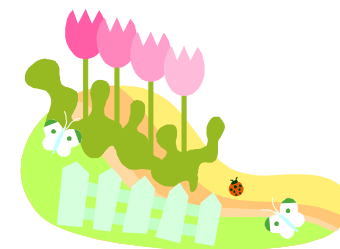


下記のような症状の場合は、病院を受診しましょう。

- ・ 突然便秘するようになった。
- ・ 便に血や粘液が混ざっている。
- ・ 便が細くなった。
- ・ 激しい腹痛や嘔吐、発熱を伴う。
- ・ お腹にしこりがある。
- ・ 重度な便秘で何をやっても改善しない。



薬局からのお話 第45話



便秘の解消法

便意があったら、排便を我慢しない・食事は朝食を必ず摂り、水分をしっかり摂る・規則正しい生活でストレスを溜めない・適度な運動をして、腹筋を鍛えるなどがあります。

調剤薬局で扱う薬

薬の種類	特徴
刺激性下剤	腸に直接刺激して水分を分泌させて便を軟らかくします
浸潤性下剤	便を軟らかくしますが、効果はマイルドです。
塩類下剤	浸透圧の作用を利用して排便を促進します。即効性があります。
膨潤性下剤	便を軟らかくして体積を増やし、腸を刺激します。
自律神経作用薬	腸の運動を自律神経から作用させます。

医師が患者様に合わせて処方しています。すぐに効果が表れないと思い、自己判断でたくさん服用すると、下痢になったり腸内のバランスが崩れますので用法用量を守って服用してください。

たんぽぽ通信からのお知らせ

ご質問、ご意見などございましたらお近くのエムトゥエムの調剤薬局にご相談ください。皆様のお越しを心よりお待ちしております。

