

薬剤科 DI ニュース

便秘と便秘薬に多い質問(Q&A)

Q.センナとか市販の便秘薬はお腹がいたくなって困っています。どうしてですか？

A. 大腸刺激性下剤の副作用からそうなると思います。

腸の神経を直接刺激して、蠕動運動を促進し排便を促すタイプです。

★大腸刺激性下剤は種類も数多く現在市販されている大部分がこのタイプの便秘薬です。

★漢方薬として歴史を誇る大黄(根)や欧州の民間薬のセンナ(葉)の成分のセンノシド、アロエ(葉)などです。緩和な作用で8~12時間後に効きますが腹痛は少ないものの、慣れの現象が出てきます。

★また、同じ作用を持つ合成下剤として、フェノバルリン、ピサコジル、ピコスルファートが代表的なものです。6~12時間で効き、作用幅は大きいですが、やはり慣れの現象が生じます。はじめはよく効くのですが次第に効かなくなり、逆に頑固な便秘に移行したりします。

★これは下剤の刺激によって結腸や直腸が炎症を起こし、常に便意を感じるようになり、その上、腸の平滑筋がカリウムイオン欠乏によって緊張を失い、蠕動運動が鈍化する為です。効かないと思って量を増加したりすると、かえって悪化して厄介なことになります。つまり、大腸刺激性下剤は1週間以上の運用は避けることが望ましいということです。

Q.長年(3年以上)の便秘でも治るのですか？

A. 治ります。

考え方として、元々は便秘に縁がなかったわけですよね。それが生活環境、食事環境、社会環境から来る変化で便秘になったわけで、もとを言えば、便秘でなかった頃をイメージして各環境を少しでも変えさえすれば治ります。便秘暦の長い方程、少々時間はかかりますが治りますよ。薬だけでなんとかしようと思わないことです。

Q.便秘薬を長期間服用しても問題はないですか？

A. 薬によっては慣れが出たり、慣れにより効き目が薄れたと勘違いして増量したりするケースが多いです。

便秘薬を長期服用してかえって便秘になったり、副作用の強いものを連用して厄介な病気になることもあります。便秘薬は一時的に便通を助けるものであることを認識して下さい。漫然と長期間服用することはお勧めできません。

一番大切なことは、自分に常在している乳酸菌を増殖又は元気にすることが便秘薬の服用を短縮化できる近道ということです。