

便秘について



便秘の種類

1 機能的便秘

弛緩性便秘 大腸の運動が低下

腸管の緊張がゆるんでしまい、ぜん動運動が十分に行われなため大腸内に便が長くとどまり、水分が過剰に吸収されて固くなるタイプで便秘の中でも頻度が高く、女性や高齢者に多い。便が硬い人はまず便を軟らかくする薬を使います。

けいれん性便秘 大腸の過緊張

副交感神経の過度の興奮によって腸管が緊張しすぎて、便がうまく運ばれずにウサギの糞のようにコロコロした便になるタイプ。下剤の乱用で、腸が過剰にぜん動運動をすることも起こるので、下剤よりも先に生活習慣の改善が重要です。

直腸性便秘

便が直腸に達しても排便反射が起こらず、直腸に便が停滞してうまく排便ができなくなるタイプ。高齢者や寝たきりの人、排便を我慢する習慣がある人に多い。便意を我慢せず、便を軟らかくしてから腸の動きをよくするという便秘の基本的な治療を行います。

2 器質性便秘

腸管閉塞や大腸がん、腸管癒着などの器質的な原因があって通過障害が起こるタイプ。すぐに、受診をする必要があります。



代表的な便秘薬

● センナ・プルセニド・コーラック・アローゼン・ダイオウなどの刺激性下剤

大腸粘膜を刺激し、腸の運動を促します。依存性が高く、長期連用により効果が減弱し飲む量がどんどん増えるので週に1~3回程度の屯服使用が勧められます。

● ラキシベロン

大腸を刺激し腸の運動を促しますが、連用による耐性傾向は少ないとされています。

● 酸化マグネシウム(カマ)

腸管から腸内へ水分を移動させ便を軟らかくする浸潤性下剤で、第一選択薬とされています。長期間使用しても、耐性を生じることはありませんが腎機能が悪い人や高齢者では血液中のマグネシウム濃度が上がり、高マグネシウム血症を起こすことがあるので注意が必要です。

● アミティーザ

小腸に働きかけて水分の分泌を促し、便の水分含有量を増やし柔軟化して排出しやすくします。ガイドラインにおいても推奨度が高い薬とされています。

● グーフィス錠

今年の4月に発売された新薬で、大腸に流入する胆汁酸の量を増加させ、水分分泌と大腸運動の促進の2つの作用で排便を促します。便を軟らかくする作用と大腸を刺激する両面の作用を持っています。