

便秘を解消しよう！

若い人から高齢の人まで起こりうる「便秘」は、腹痛・おなかが張る・食欲不振・肌荒れなど日常生活に支障をきたすこともあります。今回は、便秘の原因となりやすい人、主な便秘薬などをご紹介します！



便秘の種類

便秘は原因によって大きく2つに分かれ、何らかの病気により腸の内腔が狭くなって起こる器質性便秘と大腸の働き異常によって起こる機能的便秘があります。機能的便秘はさらに、直腸性・弛緩性・痙攣性に分類されます。



機能的便秘

器質性便秘

直腸性(習慣性)便秘



高齢者や女性に多い
太く分割された便になりやすい

直腸まで便が運ばれているのに便意が生じにくい

原因

何度も便意を我慢する
下剤の乱用 など

なりやすい人

高齢者・寝たきり・よく便意を我慢する・生活リズムが不規則など

弛緩性便秘



高齢者や女性に多い
太くて固い便になりやすい

大腸を動かす筋肉が緩み、蠕動運動が弱まって便が中々運ばれない

原因

生活の不規則・食生活の偏り・運動不足・腹筋力の衰え など

なりやすい人

出産後・高齢者・長期療養・食事が少ない・運動不足など

痙攣性便秘



ストレスを抱える人に多い
少量のコロコロした便になりやすい

大腸が痙攣して収縮し、便の通り道が狭く、通過に時間がかかる

原因

ストレス・自律神経の乱れ・過労など

なりやすい人

過敏性腸症候群・自律神経失調症・ストレスが多い・緊張が抜けないなど

主な便秘薬

浸潤性下剤 酸化マグネシウムなど

浸透圧により腸管内に水分を移行させ、内容物を軟化させる。耐性を生じることはなく、長期間使用できますが、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。

刺激性下剤 センナ・プルゼニド・コーラック・アローゼン・ダイオウなど

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、服用量が増えることがあるため、週に1~3回程度の頓服使用が勧められます。刺激性便秘には逆効果。

ラキソベロンなど 連用による耐性傾向が少ないとされているものもあります。

その他下剤 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。

グーフイス 2018年4月に発売。水分分泌と大腸運動の2つの作用で排便を促します。

浣腸剤 グリセリン浣腸液 大腸を直接刺激。腸内の潤滑液として便の流れをスムーズにします。

