








便秘の薬について

便秘とは

便秘とは、便の回数が少ないか、出にくいことをいいます。便秘が続いて治療が必要な状態を便秘症といいます。便秘は症状によって「排便の回数や量が十分あるが、スッキリとした排便ができないタイプ」と「排便回数や量が少なく、便が腸の中にたまるタイプ」の大きく2つに分けられます。

【便の状態】

普通便が理想的な状態です。やや硬い～やや軟らかい便を目指しましょう。

コロコロ便	硬い便	やや硬い便	普通便	やや軟らかい便	泥状便	水様便
						
小さくコロコロの便 (ウサギのフンのような便)	コロコロの便が つながった状態	水分が少なく ひびの入った便	適度な軟らかさの便 (バナナ、ねり歯磨き粉状)	水分が多く 非常に軟らかい便	形のない 泥のような便	水のような便

便秘の改善方法



・食生活の改善

毎日、十分な水分と食物繊維を摂りましょう。



・規則的な生活

毎日、規則的に排便する習慣をつけましょう。



・便意を我慢しない

便意を我慢すると、さらに便が出にくくなる原因になります。



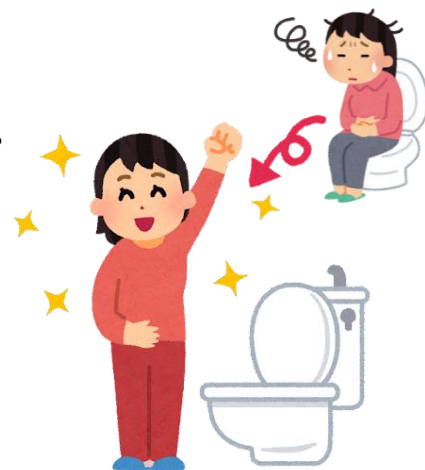
・適度な運動

適度な運動によって腸が刺激され、腸の動きが活発になります。
例：ウォーキングやラジオ体操、お腹のマッサージなど



・便が出やすい「考える人」のポーズ

少し前かがみになると、直腸と肛門の角度が広がり、便が出やすくなります。



便秘薬の種類と特徴

食生活や生活習慣などの改善を行っても便秘が続く場合は、薬の使用を検討します。

◆ 刺激性下剤（センナなど）

大腸を直接刺激して、大腸の動きを活発にし、便を排出します。人によってはお腹に痛みを感じる方もいます。



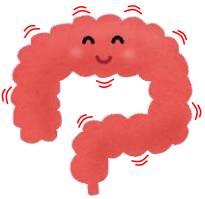
◆ 浸透圧性下剤（酸化マグネシウムなど）

腸内に水分分泌を増やし、便を軟らかくすることで排便を促します。また、排便時の痛みの軽減も期待できます。



◆ 胆汁酸トランスポーター阻害薬

腸内の水分分泌を増やし、便を軟らかくします。また、腸の動き（便を肛門のほうへ移動させる動き）を活発にします。



◆ 上皮機能変容薬

小腸での腸液の分泌を促すことで便を軟らかくし、便の移動をスムーズにします。

◆ 漢方薬

大腸の動きを整える作用がある漢方薬を体質に合わせて使用します。

便秘薬は調節しているの？

便秘薬は「自己調節」を行うことが多い薬です。便の状態を確認しながら、やや硬い～やや軟らかい便を目指し、便秘薬の量を調節しましょう。生活習慣や食生活の改善は継続してください。

副作用は薬により様々ですので、気になる症状や不明な点は薬剤師にご相談ください

⚠ 便秘薬を使用する時の注意点

便秘が続く場合は、他の疾患が隠れている可能性もあるため、医療機関への相談をご検討ください。



兵庫県立病院の名称・所在地・連絡先

尼崎総合医療センター
尼崎市東難波町 2 丁目 17-77
☎ 06 (6480) 7000



丹波医療センター
丹波市氷上町石生 2002 番地 7
☎ 0795 (88) 5200



がんセンター
明石市北王子町 13-70
☎ 078 (929) 1151



西宮病院
西宮市六湛寺町 13-9
☎ 0798 (34) 5151



淡路医療センター
洲本市塩屋 1 丁目 1-137
☎ 0799 (22) 1200



粒子線医療センター
たつの市新宮町光都 1 丁目 2-1
☎ 0791 (58) 0100



加古川医療センター
加古川市神野町神野 203
☎ 079 (497) 7000



ひょうごこころの医療センター
神戸市北区山田町上谷上字登り尾 3
☎ 078 (581) 1013



粒子線医療センター附属神戸陽子線センター
神戸市中央区港島南町 1 丁目 6-8
☎ 078 (335) 8001

はりま姫路総合医療センター
姫路市神屋町 3 丁目 264 番地
☎ 079 (289) 5080



こども病院
神戸市中央区港島南町 1 丁目 6-7
☎ 078 (945) 7300



他のパンフレットもココで見ることができます！

