

7月18日に福岡県水巻町の遠賀中間医師会館で開かれた第190回患者塾。「便秘を治す」というテーマで、効果的な薬や服用方法についても専門家が詳しくアドバイスした。

症状で増減指導薬の調整難しい

山口県下関市の男性

(61) 便を軟らかくし腸

を動かす「セチロ」(ダイオウ・センナ配合剤)を服用しています。1回3錠で朝昼晩飲むようになった。調整が難しいです。

### 頓服として増やすことも

田中さん 1回3錠から始めて、頑固な便秘の場合には頓服として1回4、5錠まで増やすことができます。消化管の病気などによる器質性の便秘、消化管の動きが悪くなるなどの機能性の便秘の他に、薬物性の便秘が

医療の疑問にやさしく答える



# 患者塾

### おのむら版 患者語・医者語辞典

## 排便姿勢(英defecation posture)

患者語：トイレでの姿勢。特にどんな姿勢がいいとか悪いとかはない。理想的には、胸を張り足もぴちっと伸ばした方がいい。

医者語：腸にがんや、腸が圧迫されるなどの病気もなく、適切に便秘薬を服用しているのにしつこい便秘が続く場合は、排便姿勢を工夫する必要がある。一言でいうと「考える人」のポーズが理想。前かがみになり、足を少し上げるのがいい。それでもだめなら、足台を置いて枕を抱えるようにする。そうすることで、直腸と肛門の角度が真っすぐになり便が出やすくなる。

### ひと言アドバイス

水分もちゃんと取り、水溶性と非水溶性の繊維の両方を取り、便秘薬も医師の指示通りに服用しているのに便秘が改善しないと訴える人が少なくありません。そのほとんどは排便姿勢に問題があるようです。「考える人」のポーズを試してみて、それでもだめなら直腸瘤(りゅう)などのチェックが必要です。

# 便秘を治す

<下>

今回のテーマ

腸刺激剤、長期服用効果薄く

鹿児島市の女性(43)

市販の便秘薬を飲んでいたが効かなくなって消化器科を受診しました。「腸を刺激する薬は長く飲んでいると効かなくなる」と言われました。

小野村さん 腸を刺激する市販薬を服用して

いて、1日1瓶も飲む人がいます。ずっとこの薬を飲んでいると、腸が慣れて感じなくな

## ちよつと休んで緩下剤を

くなり効かなくなるんです。そうになったら、ちよつと休んで緩下剤を使う方がいいです。

田中さん ここで便秘を予防・改善する食べ物

の話をしたと思

います。便秘に対しては薬だけでなく食べ物も重要です。食物繊維には、食べ物

物を含み込み吸収される時間を長くする水溶性のもの、水分を吸収してかさを増して便

意を促す非水溶性の物があります。前者は海

藻や果物類、後者は豆類や穀類に多いです。

腸内環境を整えるには善玉菌を増やすことが大切

です。ヨーグルトの他みそやキムチ、漬物などの発酵食品に

忘れていけないのは水分摂取。食事に含まれる分も合わせて1日2リットルが目安です。

最後に、整腸剤について一言。整腸剤は下痢や軟便を普通便に戻しますが、同時に便秘も改善するので、整腸剤を飲んで便秘にはなりません。



田中孝一さん

### 出席された皆さん

矢田親一朗さん—遠賀中間医師会おんが病院院長(福岡県遠賀町、消化器内科)▽伊藤重彦さん—北九州市立八幡病院副院長(外科)▽安藤由起子さん—安藤ゆきこレディースクリニック院長(北九州市、産科・婦人科)▽下川浩さん—真田産婦人科麻酔科

クリニック医師(福岡市、産婦人科)▽津田文史朗さん—遠賀中間医師会会長(福岡県水巻町、小児科・アレルギー科)▽田中孝一さん—遠賀・中間薬剤師会会長(福岡県水巻町)▽星本繁樹さん—ガリバ一調剤薬局(同県芦屋町)

### ▼司会

小野村健太郎さん—北九州市立大大学院特任教授、おのむら医院院長(芦屋町、内科)

### 質問は事務局へ

〒807-0111 福岡県芦屋町白浜町2の10 「おのむら医院」内 電話093・222・1234 FAX093・222・1235