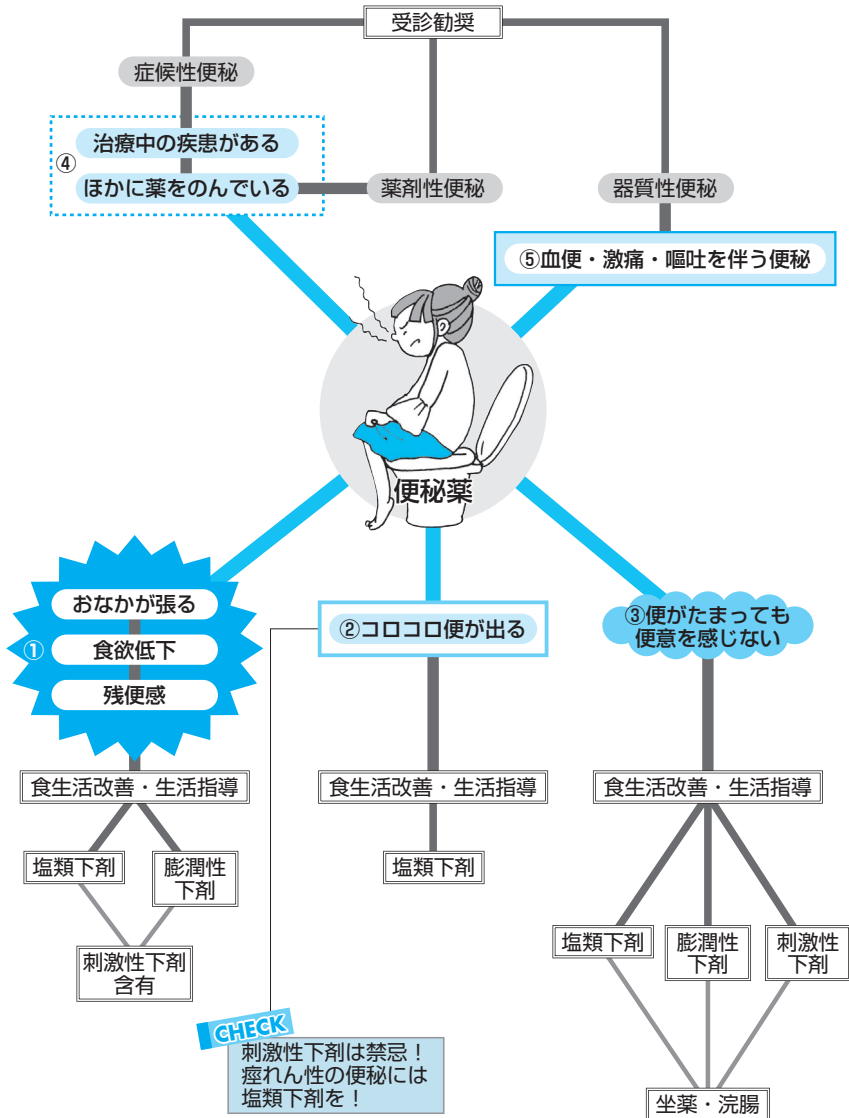


便秘薬

イメージマップ



解説

便秘とは一般的に3日以上便通がない症状をさし、大きく機能性便秘、器質性便秘、症候性便秘（全身性疾患による便秘）、薬剤性便秘に分類されます。さらに機能性便秘は、急性の一過性単純性便秘と慢性の弛緩性便秘、痙れん性便秘、直腸性便秘に分けられます。通常OTC薬によるセルフメディケーションが可能な便秘は、機能性便秘のみであり、医療機関を受診しなければならないほかの便秘との鑑別をする必要があります。

①おなかが張る、食欲低下、残便感

普段正常な便通がある人が急に便秘になり、おなかの張りを訴えている場合、一過性単純性便秘の可能性が高いと考えられます。慢性的に便秘の状態でおなかの張りや食欲低下、残便感などがある場合、弛緩性の便秘が考えられます。腹筋の弱い女性や高齢者に多く、運動不足やダイエットによる食事量の不足などが原因で腸全体の動きが悪くなって起こります。まず、食生活の改善や水分摂取、生活指導が必要です。そのうえでOTC薬によるセルフメディケーションを勧めましょう。塩類下剤や膨潤性下剤を選択し、症状により刺激性下剤を含有した商品を選びます。

②コロコロ便が出る

ウサギの糞のようなコロコロ便が出る場合、痙れん性の便秘が考えられます。排便後に軟便や泥状便となり、便秘と下痢を繰り返したり、食後の下腹部痛や残便感を伴うこともあります。精神的なストレスや環境の変化などに起因します。まず、食生活の改善や水分摂取、生活指導（ストレス解消）が必要です。そのうえでOTC薬によるセルフメディケーションを勧めましょう。塩類下剤を選択し、刺激性下剤は避けましょう。

③便がたまっても便意を感じない

排便を我慢しすぎることにより、直腸が鈍感になり便秘をきたすもので、直腸性便秘といわれています。まず食生活の改善や水分摂取、生活指導が必要です。そのうえでOTC薬によるセルフメディケーションを勧めましょう。塩類下剤や膨潤性下剤、刺激性下剤を選択し、症状により坐薬や浣腸を使用します。

④治療中の疾患がある、ほかに薬を飲んでいる

症候性便秘や薬剤性便秘の可能性があります。全身性の疾患（甲状腺機能低下症、糖尿病、パーキンソン病、電解質異常など）による便秘や、医薬品（モルヒ

ネ、コデイン、抗コリン薬、制酸薬など）が原因による便秘は、原疾患の治療と便秘の治療を平行して行わなければならないので、OTC薬を選択せず医療機関の受診を勧めましょう。

⑤血便・激痛・嘔吐を伴う便秘

器質性便秘の可能性があります。腸管の狭窄や閉塞による便秘の可能性が高く、イレウス（腸閉塞）や潰瘍性大腸炎、大腸がんなどの疑いがあるので、早急に医療機関の受診を勧めましょう。器質性便秘では、腸管穿孔を誘発する危険性があるので、下剤の投与は禁忌です。

CHECK

●刺激性下剤は禁忌！ 瘻れん性の便秘には塩類下剤を！

瘻れん性便秘には刺激性下剤は使用できません。塩類下剤、膨潤性下剤、浸潤性下剤を選択することになりますが、膨潤性下剤や浸潤性下剤のOTC薬の中には、センノシドやダイオウ、ピサコジルといった刺激性下剤が配合されています。そのため、瘻れん性の便秘には、刺激性下剤が含まれていない塩類下剤の商品を選択しましょう。



販売前に確認

●妊娠していますか？ 妊娠の可能性はありますか？

女性は男性に比べ便秘になりやすいのですが、さらに妊娠中は生理学的に便秘になる傾向が高くなります。しかし、基本的に妊婦に対して便秘薬の販売は避けなければなりません。子宮に過度の刺激を与え、流産や早産を誘発することがあるからです。妊娠初期においても注意が必要なので、妊娠の可能性がある場合は気をつけましょう。

妊娠中の便秘に対しては、膨潤性下剤が使用できるなどの見解もありますが、まず食生活の改善や水分摂取、生活指導を行い、便秘薬は医師と相談のうえで使用するべきです。

● 高血圧、心臓病、腎臓病ではありませんか？

カンゾウに含まれるグリチルリチン酸などを大量に服用すると、ナトリウム貯留やカリウム排泄が起こり、浮腫や高血圧、四肢麻痺、低カリウム血症などの症状があらわれ、高血圧、心臓病、腎臓病を悪化させるおそれがあります。

また、塩類下剤に含まれているマグネシウム塩類や、硫酸ナトリウムを服用すると、腎障害による排泄の遅れから血中マグネシウムやナトリウム濃度が上昇し、腎臓病や心疾患を悪化させることがあります。

● ほかに飲んでいる薬はありませんか？

この項のはじめに記載したように、疾患や薬が原因で便秘になる場合がありますが、便秘薬と一緒に服用してはならない薬もあります。

マグネシウム塩類を含む下剤とテトラサイクリン系抗生物質あるいはニューキノロン系抗菌薬、ビスホスホン酸塩系骨代謝改善薬などを併用すると、マグネシウムとキレートを形成し、これらの薬の吸収が低下し、効果が減弱することがあるので、同時に服用せず、2時間以上服用間隔をあけるようにしましょう。このほかにも、マグネシウム塩類を含む下剤といっしょに服用することにより、相互作用を起こす薬が多数あります（セフジニル、アジスロマイシン、ジギタリス製剤、ポリカルポフィルカルシウム、活性型ビタミンD₃製剤、ミソプロストールなど）。

併用薬がある人へマグネシウム塩類を含む下剤を販売する場合は、必ず併用薬の成分を調べ、併用に問題がないことを確認したうえで販売する必要があります。

！ 生活の留意点

● 便秘を予防・解消するために

食事：繊維質の多いもの（1日6～10g）をとるようにしましょう（例：野菜類、果物、こんにゃく、カンテン、海藻など）。また、1日3回、ゆっくりと時間をかけて食事をとりましょう（特に朝食を抜かないように）。暴飲暴食など腸に刺激や負担をかける食生活を改めましょう。

日常生活：規則正しい生活を心がけ、規則的な排便の習慣をつけましょう。便秘をもよおしたときには我慢をしないでトイレに行くことが大切です。また、ストレスをためないよう心がけましょう。

運動：適度な運動、腹部マッサージなどを行いましょう。特に弛緩性便秘の場合には、腹筋運動が効果的です。


主な商品・特徴

分類	主な商品名（例）	特徴・注意・効能効果
塩類下剤	スラーリア便秘薬、ミルマグ内服液 など (第3類医薬品)	<p>【特徴】 浸透圧により水分が腸内に移行し、便を軟化させるとともに、腸管内容量を増加させることにより、腸管蠕動運動を亢進させる</p> <p>【注意】 1週間位服用しても症状の改善が見られない場合は医師または薬剤師に相談</p> <p>【効能効果】 便秘、便秘に伴う次の症状の緩和：頭重、のぼせ、肌あれ、吹出物、食欲不振、腹部膨満、腸内異常発酵、痔</p>
膨潤性下剤	ウィズワン、コーラックファイバー、サトラックス、スルーラックデトファイバー など (指定第2類医薬品)	<p>【特徴】 腸管内で水分を吸収して膨潤し、便を軟化させるとともに、腸管内容量を増加させることにより、腸管蠕動運動を亢進させる 刺激性下剤も含有</p> <p>【注意】 1週間位服用しても症状の改善が見られない場合は医師または薬剤師に相談</p> <p>【効能効果】 便秘、便秘に伴う次の症状の緩和：頭重、のぼせ、肌あれ、吹出物、食欲不振、腹部膨満、腸内異常発酵、痔</p>
浸潤性下剤	スルーラックプラス など (指定第2類医薬品) コーラックⅡ、サトラックスエース など (第2類医薬品)	<p>【特徴】 界面活性作用により、便の表面張力を低下させることにより便を軟化させる 刺激性下剤も含有</p> <p>【注意】 1週間位服用しても症状の改善が見られない場合は医師または薬剤師に相談</p> <p>【効能効果】 便秘、便秘に伴う次の症状の緩和：頭重、のぼせ、肌あれ、吹出物、食欲不振、腹部膨満、腸内異常発酵、痔</p>
刺激性下剤	新サラリン、スルーラックS、新ドクソウガンG など (指定第2類医薬品) スラット、コーラックソフト、ピオフェルミン便秘薬、ピコラックス など (第2類医薬品)	<p>【特徴】 大腸を刺激して、腸の蠕動運動を亢進させる 新ドクソウガンGは生薬成分、ピオフェルミン便秘薬は整腸生菌成分も含有</p> <p>【注意】 1週間位服用しても症状の改善が見られない場合は医師または薬剤師に相談</p> <p>【効能効果】 便秘、便秘に伴う次の症状の緩和：頭重、のぼせ、肌あれ、吹出物、食欲不振、腹部膨満、腸内異常発酵、痔</p>

分類	主な商品名（例）	特徴・注意・効能効果
坐薬	コーラック坐薬タイプ、 新レシカルボン坐剤S (第3類医薬品)	<p>【特徴】 炭酸ガスにより大腸を刺激し、排便を促す</p> <p>【注意】 下痢、残便感があらわれた場合、2～3回使用しても排便がない場合は医師または薬剤師に相談</p> <p>【効能効果】 便秘</p>
浣腸薬	①イチジク浣腸30、ケン イー・浣腸 など (第2類医薬品) ②ミニカS など (第2類医薬品)	<p>【特徴】 ①腸管の壁面を滑りやすくするとともに、腸管を刺激して排便を促す ②便中の水分を引き出し、便の表面を軟化させるとともに、腸管を刺激して排便を促す</p> <p>【注意】 2～3回使用しても排便がない場合は医師または薬剤師に相談</p> <p>【効能効果】 便秘</p>
漢方薬	①新ココアポA錠、ナ イシトール85 など (第2類医薬品) ②タケダ漢方便秘薬 など (第2類医薬品)	<p>【特徴】 ①防風通聖散料乾燥エキス配合 カンゾウ・マオウ含む ②大黄甘草湯エキス散配合 カンゾウ含む</p> <p>【注意】 ①食前、または食間に服用する 1ヶ月位（便秘の場合1週間位）服用しても症状の改善が見られない場合は医師または薬剤師に相談 ②1日1回、就寝前に服用する 5～6日間服用しても症状の改善が見られない場合は医師または薬剤師に相談</p> <p>【効能効果】 ①体力充実して、腹部に皮下脂肪が多く、便秘がちなものの次の諸症：高血圧や肥満に伴う動悸・肩こり・のぼせ・むくみ・便秘、蓄膿症（副鼻腔炎）、湿疹・皮膚炎、吹出物（にきび）、肥満症 ②便秘、便秘に伴う腹部膨満・吹出物（にきび）・腸内異常醗酵・痔・頭重・のぼせ・湿疹・皮膚炎・食欲不振（食欲減退）などの症状の緩和（体力にかかわらず使用できる）</p>

(花島 邦彦)