



# 便秘

③

## 治療法

### 慢性便秘は自己流での改善は困難 選択肢の多い処方薬で適切な治療を

「腸を整える」と書かれた食品やサプリメントはいろいろ売られていて、下剤は薬局で簡単に買える。だから「自力で治せばいい」と考えがちだが、原因によってはセルフケアが難しく、下剤の副作用で重症化する恐れもあるという。

かのエルビス・プレスリーもひどい便秘で、死因は諸説あるが、便秘が引き金ともいわれている。

「原因になる病気がなく、恒常的なものを慢性便秘（以下、便秘）という（右下表参照）。鳥居内科クリニック院長の鳥居明医師はこう話す。

#### 体質に合わせて薬と量を調整

若い人の便秘も、まずは薬で排便のリズムをつけるほうが、結果的に薬を早く減らせる、離脱できることが多いという。

その多くは循環器の発作だった。介護の現場では、排便のケアが大きな負担になっている。

「高齢者の便秘は、加齢によって腸の動きが悪くなること、腸を若返らせることは残念ながら難しいので、食事や運動の見直しに加え、薬も使ってコントロールをしていくと、薬になると思います」

大腸がんや糖尿病、パーキンソン病などが便秘の原因になっていることもあるので、便秘が続くなら医療機関を受診する

「だったら市販薬で」と思うかもしれない。しかし市販薬の多くは、アロエ、センナ、大黄を含み、腸を刺激して排便を促す「アントラキノン系下剤」。長期間使うと腸が弛緩して、薬が徐々に効きにくくなる。だからといって量を増やしていくと、自力で排便ができなくなることも。医療機関

に行かないことは、大腸がんなどの大きな病気を見過す危険にもなる。医療機関で処方される便秘の治療薬は、アントラキノン系下剤のほかにもさまざまなタイプがあり、効果のしくみで次の三つに分類できる。

「酸化マグネシウムは患者ごとに合う量が違うので、ちょうどいい量を見つけてるのがポイント。最初はやや多めに処方して、便がゆるすぎたら減らす、というのを繰り返します。まさにオーダーメイドの治療です」

「酸化マグネシウム血症」が起ることがあるので、薬を服用している患者は、定期的に血液中のマグネシウム量を測定することが

便秘 データ	
患者数	便秘を感じている人(有訴者)は約430万人。男性2.5%、女性4.4% (2019年、国民生活基礎調査)
年代	60歳までは女性に多いが、60歳以降は男女とも増加し、70歳以上では男女差がなくなる。排便回数から便秘が疑われる児童は8.0% (2021年、特定非営利活動法人日本トイレ研究所調査)
主な診療科	消化器内科、小児科(子ども)
主な治療	生活療法、排便環境の調整、薬物治療

推奨されている。慢性腎臓病などで腎機能が低下している場合は副作用のリスクが高いため、同じ作用機序のポリエチレングリコールが処方される。2歳から使用できるので、小児の便秘

にも使われる。液体に溶かして飲む粉末の薬で、みそ汁やジュースにも混ぜられるという。ただ、これら①の便をやわらかくする薬はトイレの回数が増えるため、仕事や職場環境などによって適さない人も

器の手術後のイレウス(腸閉塞)対策にも使われる「大建中湯」など8種類がある。こうした薬でうまくいかない場合には「胆汁酸トランスポーター阻害薬(エロピキシバット水和物錠)」などの新しい薬を検討する。

便秘の治療で最も大事なものは「医師と患者の信頼関係」だと、両医師は口をそろえる。「薬の効きがよくない、薬をやめたい、などといった不満や希望は遠慮なく言ってほしいです。自己判断で服薬量を変えたのが一番よくないので」(白倉医師)

錠も服用している人もいて、水のような便が習慣になっているという。こうした患者さんは便が出ないことに強い不安を感じているので、服用している薬をいきなりやめるのは、かえってよくない結果になります。ほかの治療薬も加えて飲みながら、少しずつアントラキノン系下剤を減らしていくのが王道です(同)

#### 便秘治療の3つの柱

薬物療法	便をやわらかくする薬：酸化マグネシウム、ポリエチレングリコールなど 腸の動きをよくする薬：アントラキノン系下剤など 上記2つの働きを合わせ持つ薬：胆汁酸トランスポーター阻害薬など
生活療法	食物繊維をとる。1日あたり成人男性20g以上、成人女性18g以上が推奨 水分をこまめにとる(カフェインなど、利尿作用のある成分を含まないもの) ウォーキング、ストレッチ、腹筋など、腹部の刺激になる運動 腸マッサージ。腹部を「の」の字を書くように優しく押すなどして刺激する 決まった時間にトイレに行き、排便習慣をつける
排便環境の調整	トイレ用足置き台などで、排便しやすい姿勢を取れるようにする

薬物療法では、漢方薬、かん腸、座薬、抗うつ薬、向精神薬などが用いられることもある

「そのような患者さんには腸の動きをよくする薬(②)を服用してもらいます。排便は1回ですみますし、排便したい時間に合せて飲むことができます」(鳥居医師)

「便秘の人は胆汁酸(消化液、胆汁の主成分)の分泌が不足していることがわかっています。この薬は胆汁酸の再吸収を抑えることで、腸内の胆汁酸の量を増やし、便秘を改善します」(同)

ほかにも、かん腸や座薬など、多くの薬がある。「IBS(過敏性腸症候群)」による便秘は、精神的な要因が強くかわっているため、抗うつ薬や向精神薬、精神療法の一つである「認知行動療法」が有効だ。

「酸化マグネシウムは患者ごとに合う量が違うので、ちょうどいい量を見つけてるのがポイント。最初はやや多めに処方して、便がゆるすぎたら減らす、というのを繰り返します。まさにオーダーメイドの治療です」



鳥居内科クリニック 院長 鳥居 明医師



松島クリニック 診療部長 白倉立也医師

週刊朝日MOOK

手術数でわかる

いい病院

2022

4585病院ランキング

好評発売中

定価990円(税込)