

「知っていましたか？下剤の効きかた」

薬剤課 薬剤師 林 篤志



日々の暮らしの中で便がなかなか出ず、悩みを抱えている方はいませんか。便が出にくくなる原因は、大腸の便を運ぶ働きが弱くなることや、おしりから便を外に押し出す力の低下、水分が少なく便が硬くなるなどいろいろあります。そんなときに便を出しやすくする手助けとなるのが下剤です。下剤は病院で処方されるものだけではなく、市販薬にもあります。今回は下剤に使われている成分について紹介します。

よく使われる下剤は、大きく2種類に分けられます。1つ目は、大腸を刺激することで腸の動きを活発にし、便を運ぶ手助けをする下剤です。この種類の下剤の代表的な成分には「センノシド」があります。センノシドはセンナという植物が由来となつている成分で、昔から利用されてきました。大腸の動きをよくする効果があるのですが、大腸の動きがゆっくりで、便がおしりまでなかなか来ない場合の症状に効果が期待できます。センノシドは薬を飲んでから8～10時間で効果が現れるので、翌朝に便が出るように、寝る前に飲むことが多くあります。よく効く薬ですが、長い期間飲み続けることで腸が薬に慣れてしまい、効果が弱くなる場合があります。

2つ目は、便に水分を含ませることで便そのものを軟らかくする下剤です。この種類の下剤の代表的な成分には「酸化マグネシウム」があります。便を軟らかくする働きがあるので、便の水分が足りず、便が硬くて出にくい症状の改善に適しています。酸化マグネシウムは水との相性がよいので、少し多めの水で飲むことでよりよい効果が期待できます。センノシドと違い、1日1～3回程度に分けて食後に飲むことが多い薬です。この薬に含まれるマグネシウムは、腎臓の働きが弱っていると体に溜まりやすいため、長期間服用する場合は血液検査でその数値を確認することもあります。

今回紹介した2つの下剤以外にもさまざまな下剤がありますので、効果が得られなかった場合、別の下剤に替えたり、別の下剤を追加することで改善する場合もあります。

新しく市販薬の下剤を購入する場合や、違う下剤に替える場合は、お店の薬剤師に相談してみてください。正しい個人で成分を確認して選ぶことは難しいと思いますが、薬剤師に成分を確認してもらうことで、自分に合った下剤を提案してもらえます。

便を出すためには下剤に頼るだけでなく、食事や生活習慣にも気を配ることが大切です。食物繊維が多く含まれるものを食べることや適度な運動をすること、お腹のマッサージも便秘の解消に効果があるとされています。下剤を飲んで思ったような効果が得られない場合は、ご自身で薬の量の調節をせず医師または薬剤師に一度相談ください。



● 2月の救急医療機関 ●

平日

電話で時間外診療の協力医療機関をお知らせします。

時間外夜間急病テレホンセンター
Tel.22-2299

休日

【内科・小児科】

診療時間 8時30分～翌日8時30分
市立病院
Tel.22-4311 (大町2-2)

【外科】

診療時間 8時30分～翌日8時30分
4日(日) 市立病院
11日(日) 滝川脳神経外科
12日(月) 市立病院
18日(日) 市立病院
25日(日) 滝川脳神経外科
※市立病院
Tel.22-4311 (大町2-2)
※滝川脳神経外科
Tel.22-0250 (西町1-2)

【歯科】

診療時間 9時～12時
4日(日) 中澤歯科整形外科医院
Tel.0164-22-6382 (深川市5条1)
11日(日) ひらやま歯科
Tel.72-2323 (新十津川町中央83)
12日(月) 伊藤歯科医院
Tel.52-2222 (砂川市西1南7)
18日(日) 武内歯科医院
Tel.23-3525 (大町2-1)
25日(日) あさひ歯科クリニック
Tel.22-0033 (朝日町西1-6)

#7119

23區 03-3212-2323 新豐區 042-521-2323

つながらない場合は…
23区 03-3212-2323 9区 042-521-2323

A black and white line drawing of a young boy with dark, wavy hair, wearing a dark jacket and light-colored pants. He is bowing forward with his hands clasped in front of him, looking down.

● 消費者保護 ● 国産品管理に関すること ● ヤカントオレオノンに関するアレキ

東京消防庁のホームページで症状ことの質問を書えていくと病名やけがの緊急度や、受診する科目を確認できます。

緑 明日には受診
「24時間以内」に
病院に行った方がよい

119番通報を!!

を教員増強は、日本看護学会の監修により東京都医師会が編纂したプロトコールに基づいて研修医が実施しています。また卒業している医師(教員増強)が必要に応じて助産を行い、産科見込に就いた者の高い産科助産師化を行っています。

「電山保衛隊」が
押さえる空白を突く



パソコンからは **東武有楽町線** は新
<http://www.tfd.metro.tokyo.jp>

全ての測防署に置いてありますので、どうぞご利用ください。該当する症状がない場合、判断がつかない場合、救急相談センターへの電話相談へ促します。