



## OTC薬を上手に使おう…合う薬・合わない薬⑩ 便秘薬

「合わない薬」を避け「合う薬」を選んで、セルフメディケーションを上手におこなうためのポイント

① 薬を服用(使用)する人の体質に合っているかどうか

② 薬を服用(使用)する人の症状(病気)に合っているかどうか

便秘薬で死亡例…2015年10月21日の各メディアが報じました。便秘薬を使用している人は驚いたことでしょう。便秘薬についてはNo.4-9にも書きましたが、ここでは、「合う、合わない」の視点から見ていきます。報道された副作用は、「酸化マグネシウムによる高マグネシウム血症」。

酸化マグネシウムは下剤の一種で、腸管内に水分を移動させて便を柔らかくする作用があり、医療用ばかりではなくOTC医薬品(市販薬)としても販売されています。副作用を避けて、合う便秘薬を選ぶときの要点を挙げてみます。

### ◆合わない薬を避けるためのポイント①について

便秘薬の成分にもアレルギー症状を起こしやすいものがあり、湿疹、かゆみ等が見られます。

### ◆合わない薬を避けるためのポイント②について

便秘にはタイプ(原因)があります。便秘薬を選ぶときは、まず便秘のタイプに合っているかどうかポイントとなります。以下の記載に心当たりがある方は薬剤師等にお話ししてください。

#### <便秘のタイプ>

- \* **急性便秘**…旅行など、いつもと異なる生活環境や習慣の変化、精神的ストレスが強いときに一時的に便秘になる
- \* **機能性便秘**…ずっと便秘症。大腸の緊張が低下して大腸の蠕動運動が弱いため、便が長く大腸に留まり、水分が余分に吸収されて便が固くなる
- \* **けいれん性便秘**…ずっと便秘症。大腸が痙攣を起こし、腸管が不規則に細く狭くなるため便が通りにくくなり、その間に水分が吸収され固いコロコロした便やほそい便になる
- \* **直腸性便秘**…浣腸の使い過ぎや、便意を頻繁にガマンする人に多く、直腸の便意を感じる神経が鈍くなっている。
- \* **薬剤性便秘**…便秘になりやすいといわれる薬を飲んでいる

以上の症状を緩和するための便秘薬にも種類があります。

#### <便秘薬の種類>

- \* **刺激性下剤**…大腸に刺激を与えることで蠕動運動を引き起こす:コーラック、タケダ漢方便秘薬など。急性便秘、機能性便秘には合う薬ですが、**けいれん性便秘の人には合わない薬**。けいれん性便秘タイプの人には「刺激性下剤」ではますます悪化する可能性あり。
- \* **膨張性下剤**…植物繊維を主成分とするもので、水分を吸って膨潤して穏やかに腸を刺激する:サトラックス、ウイズワンなど。便秘状態が一旦解消したあとに、自然に近い排便を維持したいときには適剤。**便秘症状がひどいときには不適**。
- \* **塩類下剤**…マグネシウムなどの塩類が腸内に水分を呼び戻して便を軟らかくするもの:スラーリア便秘内服液、ミルマグ錠など。他の便秘薬を飲んでも効かない人に効果がみられることがある。ただし、**腎臓病の方や高齢者は注意が必要で、「高マグネシウム血症」をおこしやすい**。その初期症状は、だるい、吐き気、口が渇く、手足のほてり、筋力低下、血圧低下、脈が速くなる、眠気、息苦しいなど。**初期症状が出た場合は病院で血清マグネシウム濃度を調べてもらってください**。

