

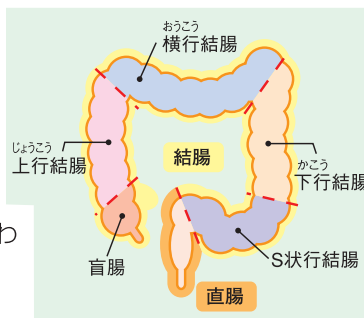
糖尿病ワンポイントアドバイス 便秘について

今回は便秘のお話です。

糖尿病患者さんも三大合併症(神経障害・網膜症・腎症)の中の神経障害からくる便秘で悩んでいる方が多くみえます。日本内科学会の定義によると、「便秘とは、3日以上排便がない、または毎日排便があっても残便感(つまり、まだ便が残っているという感触)がなくなる状態」となっています。

■大腸について

図のように、大腸は小腸に続く消化管の終わりの部分で、おなかの中を大きく一回りし、全長約1.5m、盲腸、結腸、直腸に分けられます。結腸は盲腸の上部から始まり、右の脇腹に沿って上行結腸(じょうこうけっちょう)、肝臓と胃の下付近を行く横行結腸(おうこうけっちょう)、左の脇腹に沿って下行結腸(かこうけっちょう)、左下腹部を蛇行するS状結腸に区分されます。直腸は消化管の最終部で長さ約20cmあり、骨盤内の後面を下がり、肛門として終わります。



次に便秘の種類と治療に使えるお薬についてお話しします。

■便秘の種類

便秘はおおまかに器質性便秘、機能性便秘、薬剤性便秘に分けられます。

<器質性便秘>

下部大腸が細くなったり、つまったりして便が通りにくくなっておこる便秘です。

<機能性便秘>

この便秘には、弛緩性(結腸性)便秘、直腸性便秘、けいれん性便秘があります。糖尿病からくる便秘も多くはここにはいります。

▶**弛緩性(結腸性)便秘** 結腸の緊張が弛(ゆる)んでいて、蠕動(ぜんどう)運動が弱いために、便を十分にだせなくなって便秘になるタイプです。高齢者や、虚弱体質、内臓下垂、病気で体力が低下している人、また腹筋が弛んでいる女性にも起こりやすい便秘です。

▶**直腸性便秘** 直腸の神経が鈍くなったために便意を感じにくくなり、大腸の蠕動運動が起こらないことから便秘になるタイプです。便意を我慢したり、高齢者や病気などで全身が衰弱している人、浣腸をくり返している人がおこりやすくなっています。

▶**けいれん性便秘** 弛緩性便秘とは逆に、大腸が緊張して蠕動運動が強すぎるために起こるもので、「過敏性腸症候群」の一種です。過敏性腸症候群では、便秘と下痢が交互に起こったり、慢性の下痢が続いたりすることもあります。原因は主に精神的ストレスです。特徴は食後に下腹部が痛くなることです。便意も起こるのですが、うさぎの糞のような便で、残便感があります。

<薬剤性便秘>

お薬が原因による便秘です。

■治療の原則

器質性便秘では、それを引き起こしている原因の治療が

優先されます。機能性便秘に対しては、生活習慣、排便習慣の改善、食物繊維を豊富に含む食品や十分な水分の摂取、運動・お腹のマッサージなどを行うことが基本です。薬剤性と考えられる場合には原因薬剤を中止または変更します。

■お薬の使い方

便秘の種類によって使うお薬は変わります。今回は、機能性便秘の中の3種類についてお話ししましょう。

▶**弛緩性便秘** まず①、②のお薬を使い十分な効果が得られなければ③～⑤の腸を刺激するお薬を追加します。

お薬とその特徴

- ①酸化マグネシウム：習慣性が少なく長期の内服も可能です。大量の水分とともに内服するとより効果的です。
- ②パントシン：ビタミンB5ともいわれ、腸管を動かす作用があります。
- ③プルゼニド錠12mg：植物のセンナから抽出した成分(センノシド)が大腸を刺激動かします。
- ④アローゼン顆粒：センナ葉とセンナ実を含有し大腸を刺激し動かします。
- ⑤シンラック液：胃や小腸でほとんど作用せず、大腸で大腸菌にて活性化し腸粘膜や神経を刺激し腸管を動かし水分の吸収も抑えます。

▶**直腸性便秘** 直腸粘膜を刺激する坐薬が有効です。弛緩性便秘の症状が重なっていることが多いので上記の5つのお薬も併せて使われます。

お薬とその特徴

- ①新レシカルボン坐薬：炭酸ガスを出してその刺激で大腸を動かし排便を促します。
- ②テレミンソフト坐薬10mg：大腸の粘膜に直接作用し排便を促します。

▶**けいれん性便秘** ほとんどが過敏性腸症候群(便秘型)という病気でみられます。そのため刺激性の下剤は使わずに、腸管運動を調整するお薬を用います。

お薬とその特徴

- ①セレキノン錠100mg：腸管運動を調整します。
- ②トランコロン錠7.5mg：腸管のけいれんを抑えます。
- ③ポリフル細粒：腸の中で水分を吸って膨らみ、排便を促します。

なお分類にかかわらず高度の便秘で大量の便のかたまりが大腸の中に貯まってしまった場合は、グリセリン浣腸を使用します。消化管の最終部位の直腸に硬い便が充満し浣腸でも効果がみられない場合には、手指を使って便を出すこともあります。

便秘の状態を把握し自分に合った排便ライフを身につけましょう。
(薬剤師 伊藤 誠紀)

