

毎日の生活の中でお通じの調子によって機嫌が変わりませんか？とてもデリケートな問題ですが、ここで排便の起こる仕組みを考えて見ましょう。口からの飲食物は食道・胃・腸を經由して直腸に便を送り込みます。その後、直腸から脊髄に送り出された信号を大脳がキャッチすることで便意を感じるようになります。

この流れがうまく働くことでタイミングよく早朝快便ができるのですが、何らかの理由でこのタイミングがずれると便秘の状態になります。毎日便意はあるが硬さが適度でない場合もあります。この場合には、便の含む水分量の調整が必要です。まず第一に水分を制限せず摂ることからスタートしましょう。食事の時の味噌汁や果物なども水分にあたります。おおよそ一日に1リットル程度は摂るように心がけてください。それでもうまく調整できない場合には、便の水分量を調整する酸化マグネシウムを主成分とするお薬を服用します。粉薬でも錠剤でも飲みやすい剤形を試してみてください。硬さはよいが出にくい時は、腸の動きが悪い場合や直腸付近での押し出しの力が弱い場合があります。この場合は腸管の動きをよくする薬や漢方薬が処方されることがよくあります。コロコロであるのか？出にくいのか？思い切って主治医の先生や街の薬局で薬剤師に相談してみましょう。

普段服用している薬が、たまたま便秘を起こしやすい薬である場合もあります。お薬の情報を薬剤師から聞いておきましょう。もともと体質的に便秘気味であるが快調という場合もあります。毎日の快便は理想的ですが人によっては2～3日程度出なくても安定している場合はあまり神経質にならなくても大丈夫です。おおよそ目安は3日間ですのでご自分でリズムを考えてみましょう。

便秘になってしまったあとに浣腸をする場合がありますが、素人判断でする場合には脱水などが起こり危険なこともありますのでよく気をつけましょう。浣腸をしなければ不快であるようなときは、できれば主治医やかかりつけ薬剤師など専門家にご相談ください。

また食事に気をつけて食物繊維の多い食品を多く献立に入れる工夫もしてみましょう。少量でも毎日コンスタントにとることがコツです。

その他の原因で考えられるのは、トイレが和式で座りにくいか冬場に寒いとか手すりがないなどの設備の不具合があげられます。

便秘とは逆に下痢や軟便になりやすい場合は、服用している薬の影響や過度の緊張などの精神的な要因があります。過敏性大腸炎や食中毒である場合もありますので早めの受診をお勧めします。下痢の場合もイオン飲料などの水分補給も忘れずに。是非、薬剤師に臆せず便の悩みをご相談ください。