



ひびこれこうじつ 日々是好日 6月号

発行/ ミチヒロ胃腸内科クリニック 〒010-0041 秋田市広面字鍋沼 93-1

・018-893-6655 ホームページ <http://www.michihiro-clinic.com>



年齢とともに運動量が減り、腸の動きもゆっくりになると、便秘がちになってくるものです。また長い間、腸内に停滞していた便は水分が吸収される時間も長いので、固くなりさらに排泄されにくくなります。そのため運動をしたり、乳酸菌を摂取したり、食物繊維を多く食べたり、散歩やストレッチなど軽い運動をして腸の動きを促したりすることをお勧めしていますが、それでもなかなか便秘が解消されないときはお薬を使うことになります。

お薬は、内服や座薬や浣腸など様々ありますが、一般によく使用されるのはセンナエキスと酸化マグネシウムの内服です。これらのお薬は安価で使いやすく、昔から現在もまた頻繁に処方されている薬です。しかしセンナは毎日使用していると、耐性ができるため効きが悪くなり、多量に服用されている方をよくお見かけします。また酸化マグネシウムは腸内に水分を引き込み便を柔らかくしてくれる薬ですが、最近注意喚起をされております。このお薬も長期に服用されている事が多いため腎障害のある方や、高齢者では体内のマグネシウム量が増えすぎてしまう危険性（高マグネシウム血症）があり、症状が軽い場合は、吐き気やだるさ、低血圧、徐脈（脈が遅い）眠気などの症状からあらわれます。しかし副作用の頻度は決して多くありませんので過剰な心配は不要です。当院では漢方薬を毎日服用し、頓服で3日くらい間隔をあけてセンナを使用することをお勧めしています。

たかが便秘薬とあなどることなかれ、副作用だってありますし、便秘薬が効かないと思ったら、今度は別の病気があったり、多量の便で腸閉塞になったりすることもありますので、お困りの方は早めにご相談いただきたいと思います。

6

診療日カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			△	2	3	△
⑤	6	7	△	9	10	△
⑫	13	14	△	16	17	△
⑱	20	21	△	23	24	△
⑲	27	28	△	30		

○休診

△午後休診

アクセスマップ



ホームマーク広面店に入るようにおいでください。当院の玄関は、ホームマーク玄関と斜向かいになっています。