



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>



◎便秘にご注意を

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。そのため乳酸菌を摂取したり、食物繊維を多く食べたり、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。

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も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ますと、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、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。

