

センナなどの下剤の連用が引き金に

大腸メラノーシス

慢性的な便秘で、刺激性の強い下剤を長く使用している人に起こりやすい病変。これといった自覚症状はないので、大腸内視鏡検査の際に発見される場合が多い。下剤依存症になる前に食生活の改善を。

●症状と対策

下剤の長期使用が引き金に。
便通を促す食事を

即効性のある下剤として、^{だいおう}大黄やセンナ、アロエなどのアントラキノン系下剤がよく知られています。これらは刺激が強いため、長年にわたって使用していると、腸にメラニン様の色素が沈着し、粘膜が黒褐色になる場合があります。大腸メラノーシス（大腸黒皮症）と呼ばれる病変です。色素が沈着すると、腸の神経が障害を受けて腸管が弛緩するとともに、内

臓感覚が低下して便意の消失につながる可能性があります。そうなると、自然に便意が起こりにくくなり、「下剤依存症」に陥る危険性がでてきます。下剤に頼らなくてもいいように、日頃から乳酸菌や食物繊維を多く摂るなど、便通を促す食生活を心がけましょう。

大腸メラノーシスの 食事のポイント!

- 腸内に善玉菌を増やす乳酸菌や食物繊維をとる
- 水分を適宜摂取して、便が固くなるのを防ぐ
- アントラキノン系成分はハーブ類にも含まれているので注意



こんな人は 要注意!

- 下剤を手放せない
- 自然に便意を感じない
- ハーブ茶を常飲