

下剤が手放せない「下剤依存症」がふえている

ささいなきっかけで下剤に頼ってしまふ

「おなかにガスがたまって苦しい」「便がものすごく硬くなってしまった」……。便秘が続くと、まずはこうした不快症状が現れます。

便秘によって便が硬くなり、直腸に近いS状結腸付近に内容物がたまってくると、1日に2〜3回は排出されるはずのガスが出せずにたまってきます。

ガスが2〜3日たまるということは、たとえば500ml入りのペットボトル4〜6本がおなかに入っているのと同じです。経験した人でなければわかりませんが、かなりおなかが張って苦しいものです。

そして、便秘の人々はこの苦しきから逃れるために、下剤に手を伸ばしてしまうのです。

さらに、下剤を飲んでも翌日に便が出ないということになれば、再び下剤に手を伸ばすこととなります。「なんとかして出すまでは」と、通常の服用数よりもさらに多い錠数を服用

するようになってしまいました。

こうして、薬を手放せない状態になってしまっているのが「下剤依存症」の人なのです。

下剤依存症への道

下剤を1年以上常用している人の大半は、程度の差こそあれ下剤依存症に陥おちいっています。そして、「なんとかかしてほしい」とクリニックにかけこんでくる人も大勢います。

一般に使われている下剤の70%以上は、センナ（葉を便秘薬として用いるマメ科の植物）、^{だまぢ}大黄（ダイオウ属の根茎を乾燥させた下剤）、アロエなどの「アントラキノン系」というタイプの下剤です。このタイプの下剤は、即効性はあるのですが、副作用も大きく、常用しているとさらに便秘がひどくなる場合があります。下剤を飲めば飲むほど、ますます腸壁の運動を低下させるという悪循環になるのです。

その結果、下剤依存症はどんどん進行することになります。中等度程度の下剤依存症（下剤の服用量が常用量の数倍）になるとおなかが張るだけでなく、おなかのガスが胃を圧迫して食事が取れなくなってくるということまで起きてくるのです。

そして、さらに下剤の量がふえ、ひどくなると下剤の服用数が1日に50〜100錠という

ような、超重症の下剤依存症へと進行してしまふのです。ここまでくると、排便力が衰えたなどというレベルではありません。自力でまったく排便できないのです。

下剤には、アントラキノン系以外にもさまざまな種類があります。例えば下剤の副作用が起りにくい「小腸刺激性下剤」や、腸内の内容物をふやしたり、便を軟らかくして排便を促したりする「機械性下剤」などです（詳しくは60ページ参照）。

便秘の原因に即した適切な下剤を正しく使って、同時に食事療法などの生活療法を実行すれば、薬の副作用を最低限におさえながら、やがては自力で排便できるようになります。

にもかかわらず、多くの人が下剤依存症に陥ってしまう理由はなぜなのか。先ほど述べたとおり、ドラッグストアなどで売られている市販の下剤のほとんどがアントラキノン系下剤であるということがあります。知らぬ間に副作用の強い薬を使っている人が少なくないというわけです。

もうひとつは医師側の問題です。医師の中には下剤に対する詳しい知識を持っていない者も多く、便秘でやってくる患者さんに対し、安易にアントラキノン系下剤を処方しているケースがよくあります。

また、たいした便秘でもないのに、下剤を乱用している人もいます。最も多いのがダイエツト目的で、「食べたものが余分な脂肪になる前に外に出してしまおう」とばかり、下剤を氣

軽に使っているケースも見られます。後述しますが、下剤で体重がへるなどということはありません。この間違った考えは、結果としてダイエットどころか生命を脅かすような状態にすらなりかねないのです。

下剤依存症 チェックリスト

さて、便秘で下剤に頼ることが多い人はぜひ、次のチェックリストで下剤依存症かどうか、また、その程度について調べてみてください。

軽症の下剤依存症なら、次章で紹介している「腸内リセット」法や食事プログラム、市販の薬剤との併用で改善の方向へもっていきます。また、中等症以上であっても、医師の指導のもとで治療を受ければ徐々に薬をへらし、自然の排便に持つていくことができます。

多くの人はいまだに「便秘なんて病気じゃない」「便秘になれば下剤を使えばいい」と軽い気持ちで考えているのではないのでしょうか。しかし、これは大きな間違いです。

重症便秘や下剤依存症の人は、一度じっくり便秘に取り組み、下剤の量を減量させて「排便力」を身につけてください。

下剤依存症チェックリスト

あなたの下剤依存度をチェックしてみましょう。軽症、中等症、重症の主な項目を挙げました。当てはまる項目はありますか？項目①と②が特に重要ですので、①と②が当てはまったところが、あなたの下剤依存症の程度と判断してください。

軽 症

質問項目	チェック欄
① 常用量以内の下剤を、連日1年以上服用している	<input type="checkbox"/>
② 連日ではないが、1回あたりの服用量が常用量よりもやや多い	<input type="checkbox"/>
③ 下剤を服用しないと排便が不可能	<input type="checkbox"/>
④ 通常は自然な便意を感じにくい、感じることもときにある	<input type="checkbox"/>

中等症

質問項目	チェック欄
① 常用量の2~3倍の下剤を、毎日1年以上服用している	<input type="checkbox"/>
② 常用量以内の下剤を2~3種類、連日服用している	<input type="checkbox"/>
③ 下剤を服用しないと排便が不可能で、腹部膨満感も増す	<input type="checkbox"/>
④ 自然な便意はまったく感じない	<input type="checkbox"/>
⑤ 玄米やイモ類などの不溶性食物繊維を多く取ると腹部膨満感が増し、ひどいときには胸焼けなども起こる	<input type="checkbox"/>

重症

質問項目	チェック欄
① 常用量の5~10倍以上の下剤を連日1年以上服用	<input type="checkbox"/>
② 常用量の2~3倍の下剤を2種類以上、連日服用している	<input type="checkbox"/>
③ 腹部膨満感が強く、たえず気になる	<input type="checkbox"/>
④ 夕方になると、ファスナーが上がらなくなるほど腹部膨満感が増し、食事が取れないほどの胸焼けの症状が現れる	<input type="checkbox"/>
⑤ 不安が強いので、多くの下剤を服用してしまう	<input type="checkbox"/>
⑥ 自然な便意はまったく感じない	<input type="checkbox"/>