

る薬です。現在、厚生労働省が認可した「便秘に効果がある」と認められる漢方薬は11種類です。このほか、漢方薬局などで売られている煎じ薬などが多数ありますが、こうした薬の成分にはほぼすべてにセンナか大黃が入っています。

これまでお話したように大黃やセンナ、アロエを含むアントラキノン系下剤を長期的に服用していると大腸メラノーシスを生じ、場合によっては排便が困難になってしまうこともありますから、あまりお勧めできません。

そこで副作用が少なく、使いやすい漢方薬として、防風通聖散や麻子仁丸があります（これらは薬局でも市販されています）。漢方薬の成分には大黃やセンナだけでなく、芒硝（天然の含水硫酸マグネシウム）や麻子仁（クワ科アサの果実）などの小腸に作用する下剤成分を含んでいるものもあります。

特に、防風通聖散の場合、大黃の含有量が少ないのが特徴です。防風通聖散の大黃含有量は、便秘によく使われる大黃甘草湯という漢方薬の4分の1程度です。これなら下剤の副作用を最小限におさえながら効果をあげることができます。

ふだんは下剤を使用していない人が、緊急避難用として下剤を使う場合も、いきなり強い作用のアントラキノン系の下剤を使うのではなく、便を軟らかくするタイプの塩類下剤や、こちらの漢方薬をお勧めします。

便秘に有効な漢方薬

処方名	だいおう 大黄含有量 (g)	ぼうしやう 芒硝含有量 (g)	オレイン酸 含有の有無	作用部位
びうふうつうしょうさん 防風通聖散	0.257	0.119	無	小腸、結腸
だいおう ばたん びとう 大黄牡丹皮湯	0.393	0.354	有	小腸、結腸
じゅんちやうとう 潤腸湯	0.417	—	有	小腸、結腸
けいし かしくやく 桂枝加芍薬	0.421	—	無	結腸
だいおうとう 大黄湯	0.477	—	無	結腸
さんおうしやしんとう 三黄瀉心湯	0.529	—	有	小腸、結腸
まいしにんがん 麻子仁丸	0.531	—	無	結腸
だいしやうきとう 大承気湯	0.614	0.355	有	小腸、結腸
とうかくじやうきとう 桃核承気湯	0.625	0.188	有	小腸、結腸
ちやういしやうきとう 調胃承気湯	0.714	0.179	無	小腸、結腸
だいおうかんぞうとう 大黄甘草湯	1.0	—	無	結腸

(大黄、芒硝の含有量は1日の服用量を示す)

漢方薬を上手に使いえば便秘解消効果が高まる

ぼうふうつうしょうさん
① 防風通聖散を投与した場合 (対象=187人)

	有効例	無効例	有効率
大腸メラノーシス有 (97人)	68人	31人	70%
大腸メラノーシス無 (90人)	79人	11人	88%

ましにんがん
② 麻子仁丸を投与した場合
 (術後腸管虚着症を伴う便秘患者の改善例。対象=32人)

	有効例	無効例	有効率
	22人	10人	69%

ぼうふうつうしょうさん
③ 防風通聖散と大腸刺激性下剤とオリーブオイルを併用した場合
 (オリーブオイルを2週間摂取後の調査。対象=64人)

	大腸メラノーシス 有 (40人)	大腸メラノーシス 無 (24人)
下剤離脱	0人	1人
下剤減量	40人	22人
変わらず	0人	1人

なお、このほかにも便秘に有効な漢方薬には70ページのようなものがあります。いずれにしても、自分が飲んでいる、飲むうとしている下剤の成分をよく理解しておくべきです。漢方薬の場合でも、より効果的に使うためには、自分の体質に合ったものが大切ですから、医療機関や漢方薬に力を入れている薬局などに相談し、処方してもらいましょう。

さて、次章からは、具体的に排便力を身につけ、高めていくための日常生活でのアドバイスをご紹介します。