

## 05

# 本当に便秘を治したかったら、 下剤を常用してはいけない

先ほどのチェックテストで「下剤を規定量以上飲んでいる」と答えた方は、下剤依存症になっている可能性が高いと思われます。

確かに便秘になってS状結腸付近にガスが溜まると、1日に2〜3リットル放出されるはずのガスがお腹に蓄積します。これは500mlのペットボトル飲料が4〜6本お腹に入っているのと同じようなものなので、お腹が張って苦しく、非常に不快な状態です。

多くの便秘患者さんは、この不快な症状から逃れようと下剤に手を伸ばしてしまうのです。しかしPART1でも述べた通り、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、常用しているとますます便秘がひどくなることもありま

## PART 2

「腸育」をはじめよう

す。

便を出さずに放っておくことは危険なので、便秘の患者さんに対して下剤はもちろん有効です。しかし下剤は便秘を根本から治すものではなく、あくまで「緊急的に便を外に出す」薬です。まずはここをしつかり頭に入れてください。下剤に頼った生活を続けていると、先ほど説明したような「腸と脳との関係ブレー」が上手に働かなくなるため、自力で排便することができなくなります。

この状態は、わかりやすく言うなら運動不足によって筋肉が衰えてしまっているのと同じ状態です。いくら学生時代に鍛えていた人でも、筋肉は使わないでいるとどんどん衰えます。筋肉が衰えると転びやすくなったり、骨折しやすくなったりしますよね。つまり腸も自分自身で働くことを放棄して薬の力に頼り続けていると、「自力で出せなくなる」という悪影響が起こるのです。

下剤は大きく分けて「刺激性下剤」と「機能的な下剤」に分けられます。「刺激性下剤」はさらに大腸の粘膜を刺激する「大腸刺激性下剤」と小腸を刺激して便を出す「小腸刺激性下剤」に分けられますが、アントラキノン系下剤は大腸刺激性下剤に分



自分で

トレーニングするより

ラクだから

また下剤使っちゃお...

トレーニング

木止!!

## PART 2

「腸育」をはじめよう

類され、効果はあるものの副作用も大きい薬です。

一方、小腸刺激性下剤には食用で使われるオリーブオイルやヒマシ油などが該当し、これらは副作用が少ないことからオススメできる下剤です。

また「機能的下剤」には副作用の少ない塩類下剤や、腸内の水分を増やして便をやわらかくする「糖類下剤」などがあります。