

# 健康ニュース

## NEWS LETTER

### 便秘は健康のバロメーター

朝、すつーと排便があるとい日は気持ちいい。便がない日はなんとなくイライラしたり、重だるい。「わかる、わかる！」便秘の人なら、思わずうなずいてらっしゃるんじゃないでしょうか？

便は、「食べ物の消化吸収」と関係があります。口から入る食べ物・飲み物の水分は1日約2リットル。それに、胃腸から分泌される消化液が加わります。その水分の大半は、大腸を通過する際に吸収されて、食べ物の残りかすが適度な硬さの塊になります。大腸内の水分吸収量が少し増えるだけでも便が硬くなり、便秘になりやすくなります。要するに便秘は、「便が腸の中を進んで行く過程で水分が吸収されていく」と強く関係しているのです。

### 便秘の種類

便秘は、大きく2つに分けられます。  
 ☆大腸や直腸の動きの異常による「機能的便秘」  
 ☆弛緩性便秘・痙攣性便秘・直腸性便秘  
 ☆腸管の疾病による「器質性便秘」  
 くりかえす便秘の約2/3は弛緩性便秘といわれています。

### 便秘薬いろいろ

大事なのは、なるべく穏やかな作用の便秘薬で治療することです。便秘の薬にはさまざまな種類があり、新しい治療法もあります。

●膨脹性下剤：便を大きく、やわらかくして、大腸の運動を促します。

●浸潤性下剤(軟化下剤)：便中の水分を増やして便を大きく、やわらかくし、便の表面張力を低下させて排便を容易にします。  
 膨脹性下剤や浸潤性下剤は、作用が穏やかなため、習慣性(癖になる)の心配がありません。飲み始めて数日後から効果が現れます。

●塩類下剤、糖類下剤：大腸内の水分を増やして便をやわらかくする、比較的穏やかな作用の下剤です。特に酸化マグネシウムがよく使われますが、腎機能が低下している人や高齢者では高マグネシウム血症に注意が必要です。

●刺激性下剤：大腸を刺激してぜん動運動を促します。よく効くので症状が強いときに処方されます。

江戸時代からほぼ進化のなかった便秘薬でしたが、2012年、新しい便秘症治療薬としてルビプロストン(商品名アミティーザ) 2017、18年、にはリナクロチド(商品名リンゼス)、エロピキシバット(商品名グーフイス)など他にも新薬が続々と承認されました。  
 ルビプロストンとリナクロチドは従来の酸化マグネシウムと同様、便を柔らかくする薬ですが、主に大腸に働く酸化マグネシウムと異なり、小腸での水分分泌を促進することで便秘を解消するという全く新しい種類の薬です。  
 エロピキシバットはなめらかな便を作るための胆汁酸を大腸に届くようにして便秘を改善するといふこちらも新しい種類の薬です。

便秘にも大事な「胃腸の運動・消化」を助けます。大草丸との組み合わせがおすすめ

### 大草胃腸錠

- 150錠 1,375円(税込)
- 300錠 2,420円(税込)
- 550錠 3,960円(税込)



健胃作用のある生薬を主剤とし、これに消化に大切な働きをする胆汁エキスを加え、さらに胃酸中和作用をもつ沈降炭酸カルシウム、ケイ酸マグネシウムを加えた胃腸薬です。重層(炭酸水素ナトリウム)は配合されていませんので、血圧が高めで塩分の摂取を控えている方にも◎

腸内環境には発酵食品がかかせません！

野菜・植物・果実発酵酵素飲料

### 野草菜果

500ml 5,400円(税込)



妙高高原を中心に自生している野草、野菜、果物、穀類など約60種類の原料を使用し、1年以上の発酵・熟成期間をかけて作られています。自家製有用菌52種を組み合わせた菌(乳酸菌、酵母菌、糸状菌、放線菌、土壌菌)、アミノ酸、ミネラル等が豊富！

自分にあった用法用量に調節でき、自然な排便習慣をサポートします。



小腸の水分分泌を促進させ排便をスムーズにする非刺激性成分「マシンニン」、鎮痛鎮痙作用のある「シャクヤク、カンゾウ」、刺激性緩下作用のある「ダイオウ、センナ、アロエ」これらをハチミツで練り合わせて丸剤にした便秘薬です。「マシンニン」の配合量を多くすることで、少ない刺激でおなか痛くならず、穏やかに排便を促します。

Point! 「マシンニン」に含まれている油が便をくるんで出しますので、排便がスムーズにできます。便秘に伴う肌あれ、食欲不振、痔でお悩みの方に。三歳から服用できます。

- 大草丸**
- |       |            |
|-------|------------|
| 460丸  | 1,210円(税込) |
| 20包   | 1,155円(税込) |
| 1200丸 | 2,585円(税込) |
| 36包   | 1,815円(税込) |
| 3600丸 | 6,930円(税込) |



便秘を引き起こす腸管の機能的異常の要因には、

- 「不規則な食事・生活」
- 「食物繊維・水分・脂質などの摂取不足」
- 「低栄養」
- 「ビタミン欠乏症」
- 「全身衰弱」
- 「緊張・恐怖・悲しみなどの精神的要因」
- 「神経障害」
- 「浣腸や下剤の乱用」
- 「体質」
- 「職業性(便意があっても排便できない職業の人)」
- 「便意を抑制する習慣」



予防や治療には食生活をはじめとする生活習慣の見直しを第一に行いましょう。