

# みんなが知りたい 便秘 の話

- 便の回数の減少(週に3回未満)
- 便がなかなか出ない
- 便が硬い
- お腹が痛い
- お腹が張っている

もしかしたらそれ、便秘かもしれません！

# 便の状態に注意してみましよう

非常に遅い  
(約100時間)

1

コロコロ便



硬くてコロコロの兔糞状の便

2

硬い便



ソーセージ状であるが硬い便

3

やや硬い便



表面にひび割れのあるソーセージ状の便

4

普通便



表面がなめらかで柔らかいソーセージ状、あるいは蛇のようなとぐろを巻く便

5

やや軟らかい便



はっきりとしたしわのある柔らかい半分固形の便

6

泥状便



境界がほぐれて、ふにゃふにゃの不定形の小片便  
泥状の便

7

水様便



水様で、固形物を含まない液体状の便

消化管の  
通過時間

理想的な便

非常に早い  
(約10時間)

# 生活習慣を見直してみよう

□早起きをして時間にゆとりを持つ

朝バタバタして、せっかくの便意を無視していませんか？

□朝起きたらコップ1杯の水を飲む

冷たい水を飲んで、腸にも起きてもらいましょう

□朝食をしっかり食べる

食べたものが消化管を刺激して、排便を促します

□決まった時間にトイレに行く

たとえ便意がなくても、とりあえずトイレに座ることから始めてみましょう

□野菜や果物、発酵食品を摂る

食物繊維で便の形を作り、発酵食品で腸内環境を整えます

□適度に油も摂る

油分は腸内で便の流れをスムーズにする役割を果たします。ツルン！💩

□水分をしっかり摂る

便の約6割は水分です。水分が足りないとコロコロ便になります。



# 便秘予防の新習慣

## □ 「の」 の字マッサージ

おへその下に両手を重ねておき、  
ゆっくりと時計回りにひらがなの「の」を描くようにさすります。  
お腹が張って苦しいときにおすすめです。



## □ 「考える人」のポーズ

前かがみになると直腸と肛門の角度が広がって、  
便が通りやすくなります。



## □ 普段から適度な運動を

いつもなら自転車で行く近所のスーパーにも、  
今日は歩いて行ってみませんか？



# 便秘のタイプ 1 : <sup>しかん</sup>弛緩性便秘

腸の運動が弱くなってしまい便を運べない、日本人に一番多いタイプの便秘。

こんな便秘ではありませんか？

- ・ 硬くて太い便がでる
- ・ 腹痛はないがお腹が張った感じがする
- ・ ガスが溜まっている感じがする



運動不足による筋力低下や、無理なダイエットによる腸運動の低下が原因です。高齢者や女性は特に注意が必要です。

## 便秘のタイプ 2 : <sup>けいれん</sup>痙攣性便秘

緊張やストレスによって腸がうまく動かなかったり、狭まったりするタイプの便秘。

こんな便秘ではありませんか？

- ・ お腹が痛く、便意もあるのに出ない
- ・ 硬くてコロコロとした便
- ・ 便と下痢を繰り返す場合がある
- ・ 便が出ても残った感じがして、スッキリしない



精神的ストレスがかかると腸の動きも麻痺します。  
便が少し出たあと、急に下痢をすることはありますか？

# 便秘のタイプ 3 : 直腸性便秘

便が溜まっているのに気づかない。  
便の刺激に鈍感になってしまっているタイプの便秘。

こんな便秘ではありませんか？

- ・ 便が非常に硬く、途切れやすい
- ・ 排便時に痛みや違和感がある



便を我慢する癖がある人は要注意です。  
便が直腸で集まって硬くなり、排便が困難になります。

# 便秘薬(医療用医薬品)の代表的なタイプ

便を軟らかくする

酸化マグネシウム  
(マグミット®)



ルビプロストン  
(アミティーザ®)



腸の動きを活発にする

センノシド  
(プルゼニド®)



グーフィス

ピコスルファート



腸内の水分を増やし、便に水分を浸透しやすくして、便を軟らかくします。

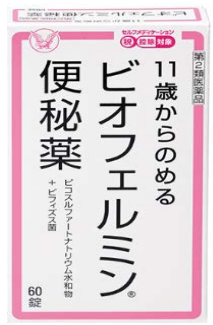
腸を直接刺激することで腸管の運動を促進して便通を改善します。

※他にも便の嵩を増やす作用を持つお薬の種類もあります。⑧



# 薬局で購入できるOTC医薬品※

※処方箋がなくても購入できる医薬品のこと



## ビオフィェルミン便秘薬®

- ・ビフィズス菌配合のお薬です。
- ・腸内環境を整えることで便性を改善するお薬です。
- ・排便のリズムを整えたい方におすすめです。



## 3Aマグネシア®

- ・便を柔らかくするお薬です。
- ・腸を刺激しないため癖になりにくいのが特徴です。



## コーラックハーブ®

- ・腸の運動を促進し、自然に近いお通じを促します。
- ・腸がデリケートな方におすすめです。



## イチジク浣腸®

- ・赤ちゃんでも使えるお薬です。
- ・使用后すぐに効果が得られるのが特徴です。



## タケダ漢方便秘薬®

- ・腸を動かし、便をスムーズに運びだします。
- ・自然に近いお通じを促す漢方薬です。
- ・服用量、効き目を調節したい方におすすめです。



OTCの便秘薬は種類が豊富です。  
それぞれのお薬に特徴があるので、便秘にお困りの方は薬剤師にご相談ください！

これらのお薬は当薬局でも取り扱いがございます。