

便秘のとき、どうする？

普段、あなたの便はどんな便ですか？便の硬さは下表の『ブリストルスケール』の『タイプ4』が目標です。自然排便が難しい時は、便秘薬を服用して調整しましょう。排便時の“すっきり感”を大切にしてください。また、排泄時は前傾姿勢にすると便が出やすいと言われます。一度試してみてくださいはいかがでしょうか。



ブリストルスケールによる分類

タイプ 1		木の实状のコロコロした便 (排便が困難)	便秘傾向
2		ソーセージ状だがでこぼこした硬い便	
3		表面にひび割れのあるソーセージ状の便	
4		軟らかいソーセージ状の便	正常
5		軟らかいが形がはっきりした半固形状の便 (排便が容易)	
6		軟らかい泥状の便	下痢傾向
7		水様の便	

国立がん研究センターがん情報サービスのホームページより引用

便秘薬って、どんなもの？

薬に頼りたくない、副作用が心配など、便秘薬に抵抗を感じることもあるかもしれませんが、薬の効き方や形は様々です。どんなものかを知り、適切に使用しましょう。

便秘薬の効き方

- ・便を柔らかくする
- ・腸の運動を促す
- ・腸液の分泌を促して排便を促進する

形：錠剤・シロップ・浣腸・座薬 など

それぞれ効果が出る時間や効き方にも違いがあります



こんなときは相談しましょう

- 約3日以上排便がないとき
- 便秘薬を使って1-2日たっても排便がないとき
- 下痢になるなど調整がうまくいかないとき

注意

おならがでない、腹痛がある、嘔吐する、おなかが張るという場合は腸閉塞の可能性も考えられます。すぐに医療者へ相談しましょう。

