

春

第14号

しまりちよう

〒675-0066加古川市加古川町寺家町48-7 Tel 079-423-6868(代表)

便秘のおはなし

便秘で悩む人は全国で1千万人といわれています。人にはあまり言えないことなので、1人で悩んでいる方も多いのではないのでしょうか？
今回は、便秘解消のポイントを紹介いたします。

便秘とは？

「便秘」とは、日本内科学会では「3日以上排便がない状態、または毎日排便があっても残便感がある状態」と定義されています。排便の量や回数は、生活習慣、食事内容、環境、精神状態、運動習慣、薬剤など様々な影響を受けています。そのため、排便習慣は個人差が大きく、毎日規則的に便が出る人もいれば、2～3日に1回の人もあります。しかし、3～4日に1回程度でも、苦痛を伴わない習慣であれば、便秘と考えなくてもよいと言われています。逆に、排便間隔が2日でも、便が残った感じやお腹が張って苦しい感覚がある場合は、便秘と考えられますのでご注意ください。

便秘の種類

便秘には別の病気や腸そのものの異常が原因の「器質的便秘」と、特に病気はないが、腸の動き(機能低下、または機能異常)による場合の「機能的便秘」があります。

機能的便秘は、最もよくみられる慢性の便秘で、3つのタイプに分類されます。機能的便秘の多くは、生活習慣の改善や食生活の改善・ストレスの解消・適切な便秘薬の使用によって、改善することが多いです。

■機能的便秘のタイプと特徴

けいれんせい 痙攣性便秘	腸の運動が高まることによって起こる(精神的ストレスが関与するといわれており、ウサギの糞のような小さな便が特徴)。
しかんせい 弛緩性便秘	腸の運動が低下することによって起こる。食事量・食物繊維の摂取不足、運動不足、高齢の方に多い。
直腸性便秘	便が直腸に達しても、排便反射を起こさない。高齢者や便意を我慢する人に多い。



コーラックII

第2類医薬品

はじめて便秘薬をお使いになる方から、効き目を調節したいという方まで。

便秘解消のために

排便習慣と食生活の改善を心掛けましょう。

その1 ～排便習慣をつけましょう～

- ・起きたらまず、水や牛乳などを飲み、腸に刺激を与えましょう。
- ・朝食は必ず摂りましょう。その後、便意がなくてもトイレに行き、排便動作をする習慣をつけましょう。しかし、出ないからといってカんだり、長時間便座に座るのは良くありません。
- ・毎日の規則的な排便のリズムをつくることで、便意が起こるようになり、便秘解消に効果的です。

その2 ～食生活の改善～

厚生労働省の発表によると、日本人の成人の食物繊維・目標摂取量は、1日18g以上とされていますが、実際は目標値を下回っています。

現在の日本人の食事は、欧米型の動物性タンパク質中心のメニューが多くなっているといわれています。食物繊維をたっぷり含む野菜・海藻・豆類を中心にした、昔ながらの和食を見直しましょう。

- ・規則正しい食事。特に朝食は抜かないことが大切です。
- ・十分な量の食事を摂りましょう。無理なダイエットはしないこと。
- ・バランスの良い食事を摂りましょう。
- ・食物繊維を多く摂りましょう。
- ・乳酸菌を含む食品を摂りましょう。
- ・こまめに水分を補給しましょう。

★便秘と食物繊維の関係

糖質・脂質・たんぱく質・ビタミンなどの栄養素は、小腸までの消化器官でほぼ消化吸収されます。しかし、食物繊維は消化されないまま大腸へと送られて、便の材料になります。

食物繊維の多い食品をたっぷり摂ると、便の量が増えて大腸が刺激され、腸の蠕動運動が促進され、スムーズな排便が行われるようになります。

なお、痙攣性便秘の方は、便秘に良いと思って摂取する「食物繊維」も、過剰な刺激になり、便秘が悪化してしまう場合があります。食物繊維と呼ばれるものは大部分は「不溶性食物繊維」です。しかし、食物繊維でも水に溶ける「水溶性食物繊維」が多く含まれる、昆布やわかめなどの海藻類、こんにやくなどが適しています。

食物繊維を多く含む食品の一例

<穀類>	米(玄米は精白米の4倍以上の食物繊維を含む)、パン、麺類(日本そば)、シリアル
<芋類>	さつまいも、じゃがいも、里芋、こんにやく、しらたき
<野菜類>	青菜類(小松菜、ほうれん草など)、根菜類(にんじん、ごぼう、れんこんなど)、その他(オクラ、さやいんげん、ブロッコリー)、切干大根
<豆類>	大豆、豆腐、おから、納豆、あずき、枝豆
<海藻類>	わかめ、昆布、海苔、ひじき、寒天
<果物>	干しブドウ、キウイ、バナナ、リンゴ

[参考] 五訂増補日本食品標準成分表(文部科学省)



ジェネリック医薬品って何ですか？

TVなどで、値段の安い『ジェネリック医薬品』へ変更しませんか？という、医薬品メーカーのコマーシャルを見かけたり、健康保険組合からのお知らせに、『ジェネリック医薬品』への変更の勧めがあるため、『ジェネリック医薬品』という言葉をご存じの方が増えてきています。今回は、『ジェネリック医薬品』について、よくご質問いただく項目をまとめてみました。

質問ランキング トップ5

1.ジェネリック医薬品はどうして安いのか？

お薬の特許権は原則として20年間となっているため、開発した会社はこの期間、独占的に製造・販売ができます。この特許が切れた後、開発した会社とは別の会社が製造・販売するのがジェネリック医薬品です。開発にかかるコストを大幅に抑えられるので、お薬の価格が安く設定できるわけです。

2.安いけれど、効き目や品質は大丈夫？

新薬と同じ有効成分を使って開発されるジェネリック医薬品は、新薬と同じように、『薬事法』という法律に基づいて、様々な厳しい規制・基準を守って開発・製造されます。そして、国(厚生労働省)による審査で、新薬と同等の効き目・安全性・品質であることが確認され、承認されたジェネリック医薬品が発売されています。

ただし、見た目や使用感などの「使い心地」、「飲みやすさ」は若干異なることがあります(例えばお薬の大きさ・味・色、貼り薬の肌への粘着力や刺激性など)。また、添加物などの副成分が異なることもあります。

3.どうしたら処方してもらえるの？



ジェネリック医薬品は、今、全国的に普及が進んでいます。かかりつけの医師、薬剤師に『ジェネリックに出来ますか？』と相談してみてください。左の図のような、ジェネリック医薬品お願いカードも、ご利用下さい。



4.国の医療費も減らせるお薬ってほんと？

我が国の総医療費は平成11(1999)年度に30兆円を超え、そのうち約2割を薬剤費が占めています。ジェネリック医薬品の有効利用により薬剤費の軽減が可能です。日本ジェネリック製薬協会の調査では、ジェネリック医薬品に変更すれば、年間およそ1兆数千億円の薬剤費が削減されると試算しています。

5.薬局での負担額はどれくらい安くなるの？

ジェネリック医薬品の価格は、新薬の約2~7割です。生活習慣病のように、長い間飲み続けるお薬ほど、負担額の差が実感できると思います。

薬局ではジェネリック医薬品に変更した場合の差額の計算をすることができます。

どうぞお気軽に、ご相談ください。

今号のお題はコレ！

きっと役立つ！

シリーズ

覚えておきたい

薬と体の

ことわざ

第14回

産み(生み)の苦しみ



1. 子を産むときの激しい苦しみ。
2. 物事を新しく作り出したり、し始めるときの苦勞 という2つの意味があります。



★腹式呼吸法について★

春は環境が変わったり、気分新たに何かを始めたりと、何かと変化が多い季節ではないでしょうか。何事も始めは上手くいかなかったり、苦勞したりすることも多いと思います。そんな時、気軽に出来る気分転換法として、自律神経を整え心身ともにリラックスすることができる腹式呼吸法をご紹介します。

【呼吸と自律神経の関係】

- 息を吸うとき…交感神経が優位(緊張した状態)
- 息を吐くとき…副交感神経が優位(リラックスした状態)

<腹式呼吸法>

- (1)座った状態、仰向けの状態どちらでもOK。口は軽く閉じ、右手をおへそあたりに置く。
- (2)鼻から息を吸い、右手で確かめながらお腹を膨らませる。(お腹にためるようなイメージ)
- (3)口から、吸った時間の2倍くらいかけてゆっくりと息を吐く。(吐き切るイメージ)

※約5分間繰り返します。自分のペースで行い、深呼吸しすぎないように注意して下さい。

この腹式呼吸は、腹筋や横隔膜を刺激して腹腔の内圧を高めるため、排便時にスムーズに便を送り出す効果も期待できます。また、腹式呼吸をすることで腸が刺激され便意も起こりやすくなります。春はスタートの季節。いろんな事にチャレンジしていきましょう。

保険薬局Q&A

Q. 処方箋を薬局に持っていくと調剤の前にいろいろ聞かれますが、なぜですか？

A. 処方されたお薬の効果や副作用、飲み合わせなどの確認を行うためです。

処方されているお薬の内容や量、効果、副作用、飲み合わせ等を薬剤師が確認しています。病院で既にお伝えしている内容があるかもしれませんが、「病院で」「薬局で」二重にチェックすることで、患者様の安全性が向上します。

すべては患者様に安心してお薬を服用して頂くためですので、ご協力お願い致します。



株式会社ハリマ調剤薬局グループ

- ハリマ調剤薬局・加古川店 ■ハリマ調剤薬局・忍町店 ■宝鑑堂薬局 ■ホシ薬局・安富店
- ハリマ調剤薬局・東加古川店 ■ホシ薬局・加古川店 ■播磨町薬局 ■ひまわり薬局 ■宝薬堂薬局