



# 便秘薬の使い分けを知ろう!!

便秘は、“強い薬をどんどん追加する”というより、  
**基本薬** + **レスキュー** で管理していく感覚が大切です。  
そのために今日は、便秘薬それぞれの特徴を勉強しましょう!!



こんな状況、よくありませんか？

- ✓ 「便が出ないのでセンノシド追加します」
- ✓ 「毎日ラキソ20滴」
- ✓ 「便秘薬がどんどん増えていく」
- ✓ 「センナ茶だから安全？」



## ① 緩下剤 (基本薬)

まずは“出しやすい便を作る”ことを目指すお薬です。  
便を柔らかくしたり、腸に水を集めたりして、  
自然に近い排便を助けます。

### ● マグミット (酸化マグネシウム)

腸に水を集めて便を柔らかくする

⚠ 高齢者・腎機能低下では高Mg血症に注意



### ● モビコール

便に水分を集めて  
自然に近い排便を助ける



### ● ラクツロース

便を柔らかくするシロップ薬

✓ 水薬なので調整しやすい



### ● アミティーザ

腸液を増やして便を柔らかくする



### ● ゲーフィス

胆汁酸を利用して腸を動かしやすい



### ● リンゼス

腸に水を集めて便を出しやすくする



💡 アミティーザ・ゲーフィス・リンゼスは新しいタイプ

（シロップや錠剤の形が異なります）

✗ “無理やり腸を刺激する薬”ではありません

⚠ 比較的高価なお薬です



まとめイメージ

## ② 腸管刺激性下剤 (レスキュー)

腸を刺激して、腸の動きを強くするお薬です。  
便秘時にとっても有効ですが、まずは緩下剤で  
“出しやすい便”を作ることが大切です。

### ● センノシド・プルゼニド

腸を刺激して便を出す



### ● ラキソベロン

液体で調整しやすい  
刺激性下剤



### ⚠ 刺激性下剤の注意点

- ・腹痛が出やすい
- ・長期使用で大腸メラノーシス
- ・効きが不安定になり、量が増えることがある

### 番外編：センナ茶

「自然のお茶だから安全」と思われがちですが、  
成分は刺激性下剤の“センナ”です！  
飲みすぎには注意が必要です。



緩下剤 (基本薬)

出しやすい便を作る



腸管刺激性下剤 (レスキュー)

排便のきっかけを作る



## ③ その他の便秘薬

### ● グリセリン浣腸

直腸を刺激して排便を促す

✓ 即効性あり

⚠ ただし…

- ・粘膜損傷
- ・迷走神経反射
- ・穿孔
- などに注意!



### ● レシカルボン坐薬

炭酸ガスで直腸を刺激  
直腸内圧を上げて便意を促す



便秘薬は“強さ”ではなく“役割”で考えよう!

便秘薬は、

- ✗ 「どの薬が強いかわかる」ではなく、
  - ✓ どんな特徴があるか
  - ✓ どう組み合わせるか
- が大切です。



その他の便秘薬

直腸からサポート

