

ご覧いただきありがとうございます！  
訪問看護ステーション ナーシングなごみです(^\_^)

今回のテーマは【**下剤について**】です！

普段、下剤を服用している方もいらっしゃるかと思いますが  
そもそも、正しく使用できている自信はありますか？

下剤を服用して、うんちが出ているから  
排便コントロールはできていると安心している方！  
それは、ちょっと危険かもしれません(+o+)

今回は、上手な排便ケアが行えるよう、  
下剤の効果と正しい使い方を知っていきましょう！

## 1. 下剤の種類と効果とは？

下剤の代表的なものとして、  
「浸透圧性下剤（緩下剤）」と「刺激性下剤（大腸・直腸）」  
新しいタイプとして「腸管（小腸）への水分分泌を増やす薬剤」などがあります。

- 「**浸透圧性下剤**」…腸内に水分を引き付け、便の水分量を増やして柔らかくし、  
量を増やして大腸の壁を刺激することで排便を促す。  
→ 酸化マグネシウムやマグミットなど。  
※ 作用発現時間→服用後12～24時間
  
- 「**大腸刺激性下剤**」…大腸の動きを促す薬。  
→ プルゼニド（センノシド）、アローゼン、  
ピコスルファートナトリウム（ラキソベロン）など  
※ 効果発現時間→8～10時間  
※ 注意点→作用が強く、習慣性がある。

## ■「直腸刺激性薬剤」坐剤・浣腸 …

- 坐剤：腸に刺激を与えることで詰まった便を排便させる。
- 浣腸：便と腸の滑りを良くしたり、腸を刺激することによる。
  - 新シカルボン坐剤、グリセリン浣腸など
  - ※ 効果発現時間→ 挿肛後5～20分（坐剤）、注入後10分程（浣腸）
  - ※ 特徴→即効性がある！
  - ※ 注意点 坐剤：自然な排便が難しくなるため、連用は 避けるようにする。また、挿入時、腸粘膜を傷つけないよう注意 が必要

## ■「腸管（小腸）への水分分泌を増やす薬剤」…小腸や腸粘膜上皮に作用し腸管内への水分分泌を増加して排便を促進する

- アミティーザ、リンゼス（便秘型過敏性腸症候群で適応）
- ※ 効果発現時間→24時間以内

## 2. 下剤の上手な使い方と注意点

排便ケアで重要になってくるのが、「何日出たか」などの回数ではなく「便の固さ」であるという事。

前回は紹介した便の形状の話。

この図の中で、4番が理想ですとお伝えしました。

下剤を使用する際は、この4番のような性状の便が出ているかで下剤を調整する必要があります。



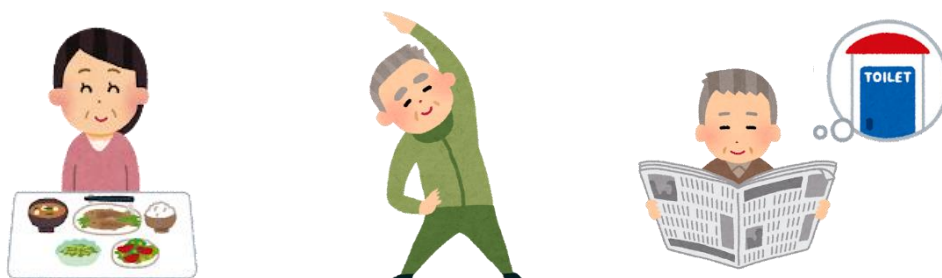
下剤を調整するためには、下剤の種類や効果を理解する必要があります。

一般的に便秘薬は「空腹時（食後 2 時間後、または食事の 30 分～1 時間前）」の服用で効果を得られやすいと言われています。



そのため、下剤を飲んで便秘が出ないからといって、直ぐにまた下剤を服用するのは危険です。効果発現時間を考慮して服用することが大事です。

その他にも、食物繊維を摂るや適度な運動、なるべく便意があった時に排泄するなどといった生活習慣も大事になってきます。



下剤に対して、何か疑問や不安な事があれば、むやみに自己判断せず、必ず主治医や専門家に相談して管理していきましょう。

また、飲み合わせに注意する薬もあるため、必ずおくすり手帳を持参して受診や薬局に行くようにしましょう。

最後まで、読んでいただきありがとうございました。