

# アメリカ市販薬の ト・リ・セ・ツ

取扱説明書



筆者： 天野（アマノ）マイケル  
ミシガン大学医学部在籍  
ロサンゼルス出身の日系アメリカ人。2017年にポウデン大学神経科学部及びアジア研究学部を卒業後、日本へのフルブライト奨学生として留学。広島放射線影響研究所でトラウマがもたらす精神への悪影響に関する研究に従事した。現在ミシガン大学医学部在籍。



共著： 医師 リトル（平野）早秀子（ひらのさほこ）  
ミシガン大学家庭医学科准教授

Vol. 05

## 便秘の市販薬

**便**秘とは、本来出るべき便が十分かつ快適に出ない状態をいいます。排便が3日以上なかったり、便が硬くて量が少なく残便感があったりする状態を便秘と呼びます。便秘の原因は、ストレス、水分不足、妊娠、生活リズムの乱れ、旅行、薬の副作用など、一過性ですぐに解消することも多く、水分と食物繊維をしっかりと取り、規則的な生活をして定期的な運動を行う事が大切です。ただ原因がはっきりわからず、慢性的な便秘で薬を常用している方も多くいると思います。過敏性大腸炎の便秘型のために便秘が続いている方もいると思われませんが、診断がついてないこともよくあります。その場合、腸内細菌を整えるためにプロバイオティクスを飲むことで改善することもあります。

便秘薬の多くは市販薬ですが、日本の薬とアメリカの薬は多少違い、日本の薬からアメリカの薬への

切り替えが難しい場合も多いかと思います。日本の便秘用市販薬の多くは、1種類以上の有効成分が配合されていることが多いので、日本の便秘薬を常用している方は、有効成分を確認してから、この記事を参考にアメリカの便秘薬を試してみてくださいでしょうか。

便秘薬には大きく分けて、刺激性と非刺激性があります。非刺激性の便秘薬は、便を柔らかくすることが主な役目で、時間はかかりますが、副作用が少なく、慢性的な便秘には効果的です。膨張性下剤は、食物繊維を薬の様に販売しているもので、効き目は穏やかで、薬というよりは、サプリメントに近いものです。非刺激性の効き目が穏やかなタイプの市販薬で便秘が解消しない場合は、刺激性の便秘薬を併用することができます。刺激性の便秘薬は、飲むことで腸の動きが活発になり、腹痛や下痢をおこ

すことがあります。比較的早く効果がでます。刺激性の便秘薬を飲まないといけない、という人も、非刺激性の便秘薬と一緒に飲むことが勧められます。それでも解消しない場合や迅速に解消したい場合は、肛門から座薬（固形）や浣腸（液体）を挿入すると、腸の蠕動を促進し、比較的すぐに排便が起こります。

以前から慢性的な便秘があり、日本にいたときから医師の指導の下で便秘薬を常用していた方は、類似したアメリカの薬で代用できますので、表を参考に試してみてください。ただし、最近ひどい便秘になった方、血便、嘔吐、排便時の重度な痛み、体重の減少などの症状がある場合は、医師に相談することをお勧めします。また、お子様の便秘が続く場合も、医師に相談されることをお勧めします。

## 市販便秘薬

大人（18歳以上）向けの市販便秘薬

		アメリカ（ブランドの例）	日本（ブランドの例）
非刺激性	塩類下剤	Polyethylene glycol (Miralax), Sorbitol, glycerin, magnesium sulfate, magnesium citrate	酸化マグネシウム、硫酸マグネシウム、水酸化マグネシウム（ミルマグ等）
	膨張性下剤	Psyllium (Metamucil), Methylcellulose, Polycarbophil (Fiber-lax)	カルボキシメチルセルロース、プラントゴ・オバタ種子（ドッサリズム等）
	浸潤性下剤	Docusate sodium, docusate calcium (Colace)	ジオクチルソジウムスルホサクシネート・DSS（コーラック II 等）
刺激性		Senna, Bisacodyl (Dulcolax)	センナ、ひまし油、ビスコジル（コーラック等）、ピコスルファートナトリウム、
座薬	固形	Bisagodyl(Dulcolax), Docusate+sennosides (colace), glycerin (Fleet)	炭酸水素ナトリウム、無水リン酸二水素ナトリウム
浣腸	液体	Glycerin, Monobasic sodium phosphate, dibasic sodium phosphate, mineral oil	グリセリン（浣腸として売っているが座薬）
プロバイオティクス		数多くの有効な菌を含むブランドがお勧め	ビフィズス菌、乳酸菌（ヤクルト等）