

排便力を取り戻すためのカギは3つ

さて、程度の差こそあれ、下剤依存症の人では、次の3つの問題を抱えているケースがほとんどです。いかにこれらの問題を解消できるかが、排便力を取り戻すことができるかどうかの成功のカギを握っています。

1 大腸（特に結腸）の働きが悪い

下剤依存症の人は、もともと便秘がちで腸の働きが悪化しているケースが多く見られます。この状況でさらにセンナ、だまろ大黄、アロエ等が主成分のアントラキノン系下剤を連用していると、大腸メラノーシス（64ページ参照）を引き起こすため、さらに腸管が弛緩した状態になってしまいます。

2 食物繊維の摂取量が足りない

下剤依存症の人の大半は若い女性で、ダイエットがきっかけで便秘になってしまっているケースが非常に多いのです。食生活を聞くと、朝食抜きで1日2回食以下の人が多く、これ

では、便のもとになる食物繊維の摂取量が足りないことは明らかです。

3 便意がない

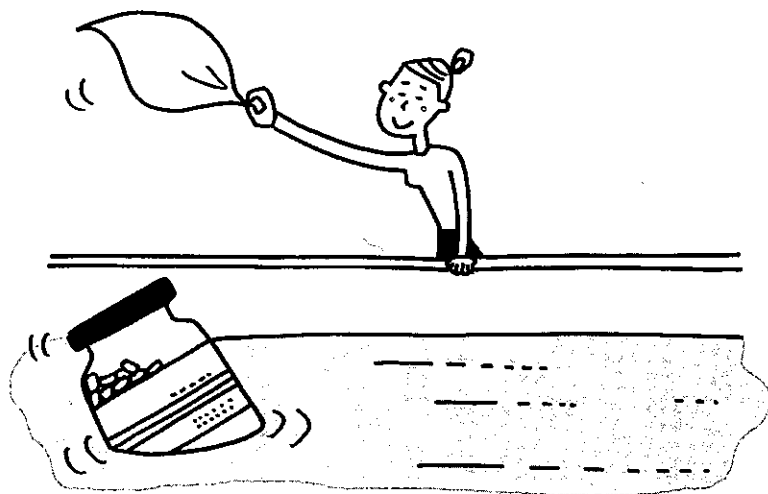
下剤を長期に連用したり、排便を我慢したりしているうちに、便意がなくなってしまう。

逆にいえば、これらの3つの問題が改善されれば、自然な排便が可能になり、下剤依存症からも離脱することができるよう。

これら3つの問題は、軽度の便秘の人でも同様です。しかし、下剤依存症になる人は、より重症化しているということです。そこで、問題の解消のためには3度の食事をきちんと取ってもらふことはもちろん、腸の働きを活発にするために、薬物治療をはじめとしたさまざまな対策を行ってもらいます。最終的には胃・結腸反射を戻し、自然の便意が発生するようにしていきます。

期間の差はありますが、治療開始から6〜12カ月以内に目標が達成できるよう、治療計画を立てていきます。もちろん、もつと短期間で下剤から離脱できる人もいます。一方で、下剤服用量が多かったり、下剤服用期間が長かつたりすれば、それだけ治療期間も一般的には長くなります。

今度こそ下剤とさよならするために



136

下剤依存症からの脱出は、時間と根気が必要。
自分でも「下剤に頼らず排便力を高めたい」という意志をしっかりととう。

にもかかわらず、一般の病院では、便秘で下剤に頼りきっている人に対して、なんの危機感も持たず、おなかの苦しさを排便の困難を解消するために、ただ漫然と下剤の量をふやしたり、下剤の種類をどんどんふやしたりということをしているのが現状です。

これは、ただ単に「たまっている便が出ればよい」という考えに基づいているからです。が、何度もお話ししているように、腸管を働かせ、便意を戻す治療を加えなければ、根本的治療にはなりません。つまり、こうしたケースでは「足し算」ばかりでは無理で、ある意味で「引き算」を加えなければなりません。

軽症の下剤依存症であれば、各種の薬剤（市販品）を薬局で購入し、同時に食事療法を行うことでよくなるケースもけっこうあります。ただし、軽症であっても、まず、大腸に何か病気が隠れていないかを調べてもらうことが大切なので、一度は「便秘外来」（補章参照）を受診してください。

ここからは「下剤依存症」の人を対象に、重症度別にどのような解決策があるかを詳しく説明していきます。

ご一読いただく前に、55ページの下剤依存症チェックリストで重症度を把握してください。なお、このチェックリストに当てはまらない人は、まだ下剤依存症に陥っていないので、まずは3章で紹介した食事療法と運動療法を実行することをお勧めします。