

下剤依存症から脱出するための 下剤減量プログラム〔軽症編〕

軽症の治療は自宅での治療も可能

下剤の服用量が少しだけ規定量を超している軽度の下剤依存症の患者さんの場合、自宅でのプログラムでも対応が可能です。ただし、自宅でのプログラムを実行する前に、まずは次に挙げる準備段階を踏んでからにしてください。

下剤依存症に陥るほどの重症の便秘は、長い間の生活習慣やストレスといった環境の積み重ねによって起こるものです。ですから、すぐに改善できるものではないでしょう。そのことを踏まえて、さらに自分でも「下剤に頼らず排便力を高めたい」という意志を持つてくたさい。

また、56ページのチェック表で中等症以上という判定が出た人は、病院での治療が必要で、医師の指導のもとで下剤の減量と離脱を行うようにしてください。自宅で行うのは第3章で紹介した腸内リセットプログラムや、腸内クリーン維持のための食事や運動のみにとど