

め、自己判断で下剤の減量を行うことは避けてください。中程度以上のかたが自己判断で行うと、まったく排便ができなくなってしまうことがあります。

下剤減量プログラムを始める前の準備

まず、以下の①～④をチェックします。

① 下剤の中身をチェックする

61ページの下剤の種類表を参考に、自分がいつも使っている下剤はどのタイプに当たるのかをチェックします。特にここで確認が必要なのは、服用している下剤の成分にセンナ、アロエ、大黄が含まれているかどうかです。

② 1週間の下剤の服用量を書き出してみる

週に何回服用したか、また、服用した量が1日あたりの服用量を超えているかどうかを確かめてください。「困ったら薬」と思って漫然と下剤を使っている人は、これを書き出すことで、今までの下剤依存の状態を見直すきっかけとなります。

③ 1週間の食事メニューを書き出してみ

毎日、何をどれくらい食べたかを、1週間分書き出してみましよう。142～143ページに、書き込みのための表を用意しました。量はそれほど厳密でなくてもかまいません。

ポイントになるのは、メニューだけではなく、食材も書き出すことです。例えば豚汁であれば、みそやだしのことまで書き込む必要はありませんが、具は書き込むようにします。

そのうえでメニューの中で、野菜や果物などの食物繊維が多く含まれているものを○で囲むなどしてチェックしてみてください。○の数が少ない場合は、その後のプログラムや治療において、特に食事が重要な位置づけとなります。

④ 下剤を服用しないと排便ができないかどうかを確認する

①～③を実行したあとに、服用している下剤を一度ストップし、下剤がないとほんとうに排便ができないかどうか、便秘が起こらないかどうかを確認します。なお、チェックしやすいのは腸のぜん動運動が活発になり、便秘が起きやすい「朝食後」です。ただし、一時的にせよ下剤を中止するのが不安な人は、無理をして中止しなくてもけっこうです。

自宅での「下剤減量プログラム」を行う前の準備

① 下剤の中身をチェックする

61ページの下剤の種類表を参考に、自分がいつも使っている下剤はどのタイプに当たるのかをチェックします。特にセンナ、アロエ、大黄が含まれているかはきちんと確認しましょう。

② 1週間の下剤の服用量を書き出してみる

週に何回服用したか、また、服用した量が1日あたりの服用量を超えているかどうかを確認してください。

③ 1週間の食事メニューを書き出してみる

毎日、何をどれくらい食べたかを、1週間分書き出してみましょう。偏食がないか、食物繊維をしっかり取っているかを確認します。

④ 下剤を服用しないと排便ができないかどうかを確認する

①～③を実行したあとに、服用している下剤を一度ストップし、下剤がないとほんとうに排便ができないかどうか、便意が起こらないかどうかを確認します。ただし、一時的にせよ下剤を中止するのが不安な人は、無理をして中止しなくてもかまいません。

メニューだけではなく、食材も書き出すこと。その中で、野菜や果物などの食物繊維が多く含まれているものを○で囲むなどしてチェックしてみてください。

| 4 日 目 | 5 日 目 | 6 日 目 | 7 日 目 |
|-------|-------|-------|-------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

1週間の食事チェックリスト (このページを拡大コピーしてご使用ください)

食事は、便秘の悪化にも改善にも大きな影響を与えます。あなたの1週間の食事を書き出してみましょう。下剤依存症から脱出するためのヒントが隠れているかもしれません。

| | 書き込み例 | 1日目 | 2日目 | 3日目 |
|-------|---|-----|-----|-----|
| 朝食 | <ul style="list-style-type: none"> ・ヨーグルト ・サラダ (アボカド、トマト、レタス) ・食パン 1枚 ・コンスープ | | | |
| 昼食 | <ul style="list-style-type: none"> ・ホウレンソウのクリームパスタ (ベーコン、ホウレンソウ) ・温野菜サラダ (アスパラ、カリフラワー、ニンジン) | | | |
| 夕食 | <ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・肉じゃが (ジャガイモ、豚肉、ニンジン、タマネギ、カラダキ) ・ワカメと油揚げのみそ汁 ・冷やっこ | | | |
| 間食・夜食 | <ul style="list-style-type: none"> ・どら焼き 1個 ・ポッキー 1/2箱 | | | |