

自宅での下剤減量プログラムの方法

① 食事療法・腸内リセット十腸内クリーン維持法

前述（82ページ）の要領で1週間の「腸内リセットプログラム」を行い、終了後は腸内リセットで摂取していた食材を日々の食事に取り入れる「腸内クリーン維持法」を継続します。

下剤依存症の人では、朝食抜きの生活を送ってきている人が多いので、特にこの点を改善し、朝はきちんと食べるようになります。朝食を食べないと、1日に摂取する食物繊維の摂取量が必要量の3分の1取れなくなってしまう。

また、朝食ではできるだけオリブオイルを摂取するようにしましょう。オリブオイルは自然の腸管刺激作用があり、小腸を動かして排便を促します。パンにオリブオイルをつけて食べることをお勧めします。

さらに、入浴後に食物繊維入りドリンクを取ります。87ページで紹介した手作りのファステイングジュースでもいいですし、市販品でもかまいません。私は時間のない患者さんには、水溶性食物繊維の一種であるポリデキストロースを含む「ファイブミニ[®]（大塚製薬）」をお勧めしています。食物繊維ドリンクだけでなく、水分はたっぷり取るようにしてください。

朝食は食物繊維を取る重要な機会

147



下剤依存症の人は朝食を抜いていることが非常に多い。朝食を食べないと、1日に必要な食物繊維量の3分の1が取れなくなってしまうため注意！

② シャワートイレによる肛門刺激

家や会社のトイレがウォシュレットタイプのかた限定になってしまいましたが、シャワートイレによる肛門^{こうもん}刺激を行います。

これは、便意を促すために有効な方法です。ウォシュレットの水で肛門周囲を刺激します。一回につき、30〜60秒の刺激が目安です。1日に1〜3回くらいにとどめましょう。やりすぎると肛門周囲が皮膚炎を起こすことがあります。水圧はメーカーなどで異なるため、各自で調整してもらおう形になりますが、痛みを感じるほどの強い圧力をかけるのはやめましょう。炎症の原因となります。

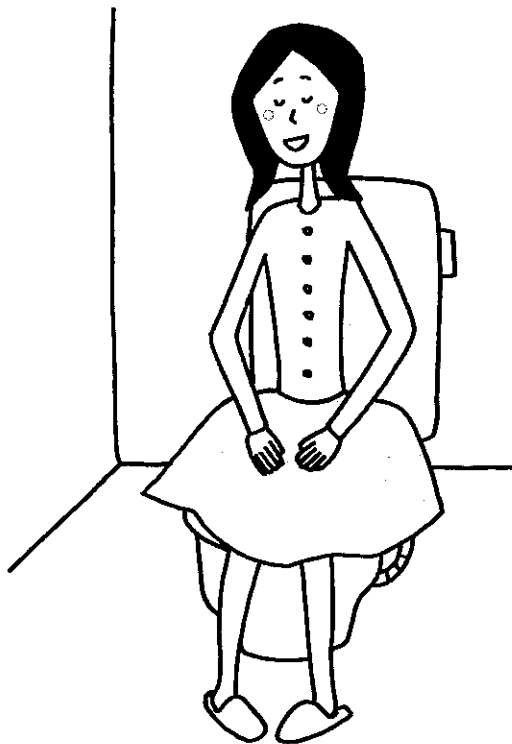
③ 運動&マッサージ

113ページで紹介した腸マッサージや腸もみ入浴、ウォーキングなどを積極的に取り入れます。前項でもご説明しましたが、運動やマッサージは腸の働きを総合的に高め、便やガスを出しやすくします。

④ 酸化マグネシウムで便を軟らかくし、ガスを排出する

①〜③の方法をきちんと実行できれば、自ずと排便力が高まり、比較的スムーズに便が出

便意を促すための「シャワートイレ」



149

便意を取り戻すための方法として、ウォシュレットの水で
肛門周囲を刺激する。炎症を防ぐため、やりすぎないようにする。

やすくなってくるはずですが。

しかし、食事とシャワートイレだけでは効果があまり思わしくない場合、市販の酸化マグネシウム製剤（ミルマグ[®]など）を取り入れてみましょう。

酸化マグネシウムは結腸内の内容物の中に水分を貯留させ、便を軟らかくします。腸の中でふたをしていた硬い便がなくなれば、おなかのガスも排出されやすくなります。その結果、おなかが増らなくなつてきます。これが患者さんにとっては、実はいちばん大きいことなのです。

便秘でこのガスが抜けないと、腹部からときに胃のあたりまでも苦しくなり、人によっては張りや痛みで日常生活が困難になります。便がたまることよりも、ガスがたまることの方が実際に感じる苦痛は大きいのです。それがつらくて下剤を飲んでいるという人も少なくありません。実際、この苦しみを改善できれば、患者さんは大きな満足が得られます。下剤依存症からの離脱に対し、必ず前向きな気持ちになれるはずですが。

なお、酸化マグネシウム製剤の服用量は、それぞれの用法・容量に従って、決められた用量内にとどめてください。服用量が多すぎた場合、腎臓や腸に負担がかかることがあります（酸化マグネシウムを使っても症状が改善しない場合は中等症以上と考えられますので、160ページ以降を参照してください）。

⑤ 今まで服用していた下剤をへらしていく

さて、上記の方法を併用することで、あなたの排便力は少しずつ戻ってきています。特に酸化マグネシウムの効果は大きく、排便がいつもよりスムーズになるはずですよ。

その時点から、従来服用していた下剤をまずは1錠、減量してみます。

こうして、また①～④の方法を行い、様子を見ます。このときの食事療法は、1週間の「腸内リセットプログラム」を行わず、腸内クリーン維持法のみでけっこうです。

また、下剤の量をへらしたことで再度便が硬くなったり、排便が困難になったりするようでしたら、元の服用量に戻してもかまいません。こうしておく、それほど不安を感じずに、下剤を減量させていくことができます。また改めて、食事療法と運動、酸化マグネシウムの服用を続けましょう。自分の体調と排便の様子を見ながら、下剤をへらしていきます。

調子よく進んできた人も、それまで服用していた下剤を一気にやめてしまうのは避け、1錠、また1錠と段階を踏みながら減量を進めていくことが大切です。

もともと服用していた下剤の種類や量に個人差があるので、効果を感じるまでの時間は一律にいいにくいのですが、下剤をへらし始めるまでの期間は、いちばん最初の腸内リセットプログラムを始めてから2～4週間をめどに考えるとよいでしょう。下剤依存症からの脱出に、あせりは禁物です。

⑥ 坐薬で便意を起こす

具体的に下剤の減量が始まったら、ここから、さらに便意を促すために「新レシカルボン坐剤[®]（ゼリア新薬工業など）」を併用していきます。

新レシカルボン坐剤は文字通り、坐薬型の便秘治療薬です。新レシカルボン坐剤[®]は「コーラック坐剤[®]（大正製薬）」と同じ物で、両者とも薬局で市販されています。

129ページで説明したように、坐薬の有効成分である炭酸ガスによって直腸が膨張し、直腸壁が伸展すると直腸反射で「便意」が起こります。これに伴って便が排出されるのです。

なお、坐薬は便が肛門に最も近いS状結腸まで来ているときに入れるのが、最も有効な方法です。便がS状結腸にきちんと存在していれば、坐薬によって直腸反射が起こり、「排便」となります。

完全に便意を失っている場合は、坐薬を挿入^{ちやく}しても最初は直腸反射、つまり便意を体で感じることはできませんが、徐々に戻ってきます。便意が少しでも残っていれば、坐薬を挿入することで、便意を比較的強く感じることができます。

また、S状結腸に便がない場合、直腸内に坐薬を入れても排便にはいたりませんが、多少なりとも直腸壁が伸びますので、「便意」を復活させるトレーニングになります。このトレーニングが重要ですから、便がS状結腸になくてもよいのです。

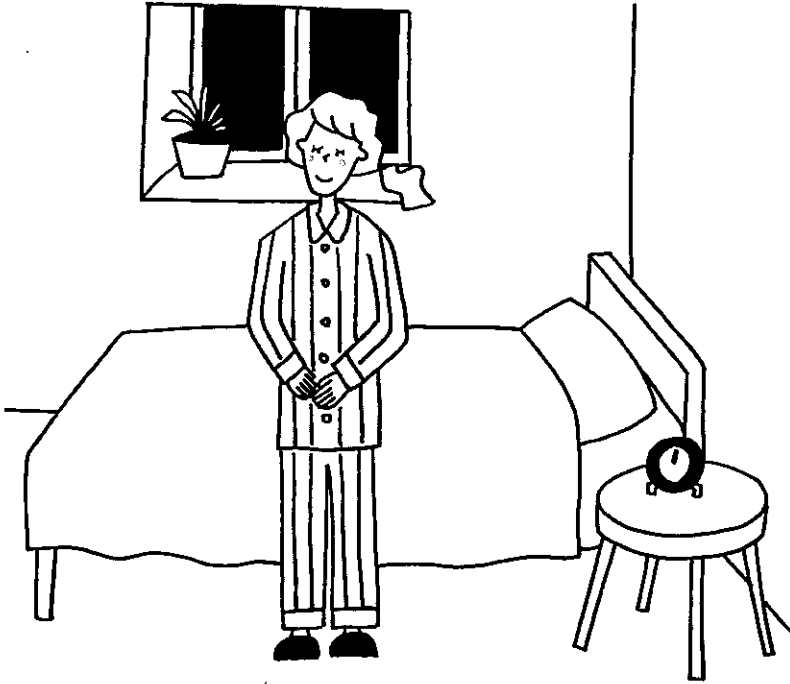
便秘の人の場合、腸内のガスがたまっていることが多いので、ガスがS状結腸から下行結腸まで移行し、おなかが張ってきます。しかし、新レシカルボン坐剤[®]を使うと、S状結腸にたまった便が排出されることで、ガスも排出されやすくなります。

しばらくは坐薬を挿入して5〜6分我慢してもらい、肛門からいきんでガスを排出させるようにします。これを続けているうちに、便がS状結腸から直腸にたまると便意が起こるようになります。

なお、坐薬は朝食の1時間後と寝る2時間前の2回、使うように指導していますが、どちらか1回でもOKです。朝忙しい人が多いと思いますので、その場合は時間が取りやすい就寝前（寝る2時間前くらいが目安）がいいでしょう。

1日2回の使用にすると、朝か夜、どちらかの使用回には、まず間違いなく便がS状結腸まで来ていることが多くなります。そのため、直腸反射の訓練とともに排便もできるようになります。ある意味で、一挙兩得といえるのです。

坐薬で便意を起こす！



154

坐薬は肛門から入るとカプセルが溶け、炭酸ガスが発生する。
このガスが腸を刺激し、便意を感じるようになる。