

そして、「完全に薬物を中止する」ところまでは行かなくてもよいのです。アントラキノン系の下剤に頼りきる生活から抜け出すことが、何よりも重要です。

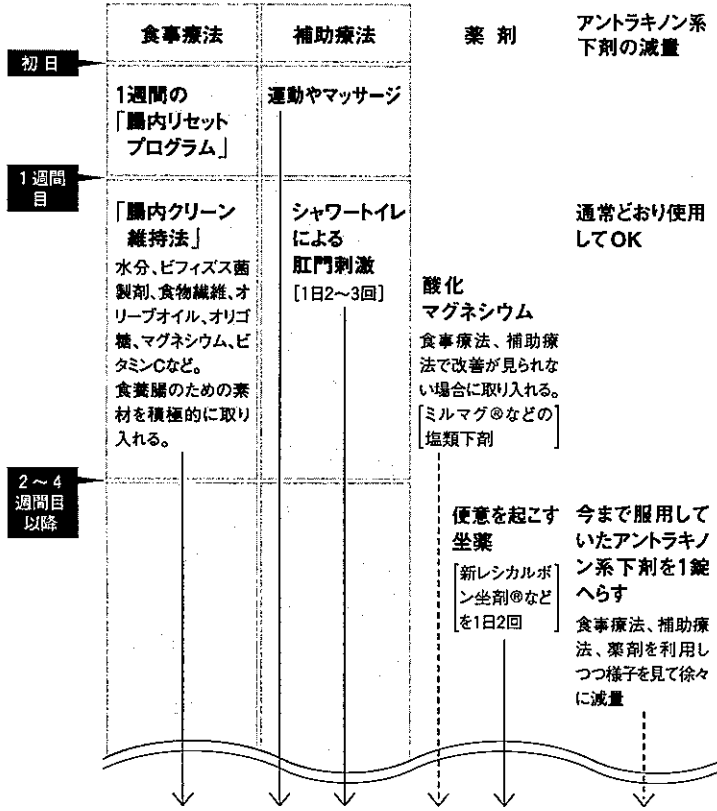
基本的な排便力を身につけ、調子が悪いときは酸化マグネシウムなどを使いながら、便秘とうまくつきあっているようになればよいのです。

### 自宅で行う下剤減量プログラムのポイント

- ① 食事療法…腸内リセット+腸内クリーン維持法
- ② 補助療法（便意を促す）…シャワートイレ
- ③ 補助療法（総合的に排便力を高める）…運動&マッサージ
- ④ 薬剤（便を軟らかくする）…酸化マグネシウム製剤の服用
- ⑤ 薬剤（便意を促す）…新レシカルボン坐剤<sup>®</sup>を1日1〜2回使用

下剤依存症からの脱出にあせりは禁物ですが、体調がよくなかったり、排便が明らかに悪化したなどうまくいかないときは、自己判断で続けず、専門医の治療を受けるようにしてください。

## 自宅で行う「下剤減量プログラム」の基本的な流れ



基本的な「排便力」が身につく

「完全に薬物を中止する」ところまではいかなくてもOK。アントラキノン系の下剤に頼り切る生活から抜け出し、調子が悪いときは酸化マグネシウムなどを使いながら、上手に便秘とつきあうことを目指す。