

## 自宅で下剤依存症を治療した26歳の女性

OLのH子さん（26歳）は、学生時代から便秘症でした。最初のうちは、ときどきアントラキノン系の下剤を使う程度でしたが、仕事が忙しくなってきたからは下剤を使う頻度が多くなってきました。服用しないと便がたまり、1、2日でおなかが張って苦しくなってしまうのです。

服用する下剤の量も徐々にふえていき、1日あたり5錠（1日の服用量が3錠までの薬剤）になってしまい、知り合いを通じて当院に連絡してきたのです。

そこで私は、Hさんに前述の自宅でできる下剤減量プログラムを指導しました。

彼女が実際にプログラムを開始する前に、私が特に気になったのが食事内容でした。朝食を取らないことがほとんどだったのです。

そこで、食事療法ではしっかりと朝食を食べることを第一の目標とし、オリゴブオイルをぬったライ麦パンとヨーグルトを定番メニューに決めました。運動やマッサージなどの補助療法にも取り組みました。

しかし、便は以前に比べて軟らかくなかったものの、なかなか便意が起こらな

いのです。また、相変わらず、おなかの張りもある状態でした。

そこで、新レシカルボン坐剤<sup>®</sup>を薬局で購入してもらい、使用を開始しました。これを朝食から1時間後に使うようにしました。

さらに食事療法では、食物繊維入り飲料のファイブミニ<sup>®</sup>や、マグネシウムの豊富なコントレックス<sup>®</sup>（ミネラルウォーター）を欠かさず取るようにしてもらいました。

その結果、おなかの張りが徐々によくなり、便秘も復活してきました。そこで、従来服用していた下剤を1カ月に1錠の割合で減量していくようにしました。

その後、約6カ月たちますが、現在では下剤はほとんど必要ない状態です。また、坐薬なしでも朝食後30分〜1時間以内には自然の便秘が起こるようになりました。