



民医連加盟  
保険薬局

# はるか通信

No.183 2019年10月号

発行：株式会社 あゆみ調剤 はるか薬局

はるか通信編集委員会

北海道釧路市治水町6-2

TEL 0154-31-7811・FAX 0154-31-7773

<http://www.a-haruka.co.jp/>

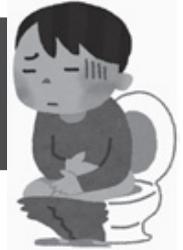
シリーズ

## 薬の疑問

89



### 便秘と下剤のお話



#### 便秘とは？

診療ガイドラインでは、慢性便秘症を「本来体外に排出すべき糞便を十分量かつ快適に排出できない状態」と定義しています。排便回数や快適さは人によって基準が異なるので、週1回以上の排便があり便秘による苦痛がなければ、さほど問題はありませぬ。しかし、日常生活に支障が出る場合には、治療の対象になります。

#### なぜ便秘するの？

##### ① 便の輸送が滞る

腸の運動が滞ると、糞便がスムーズに輸送されず、便秘になります。加齢、薬物、ストレスなどにも影響されることがあります。また、食事量や食物繊維の量が少ないと、便のかさが減って腸壁への刺激も減少し、腸の運動自体が弱くなります。

##### ② 便が硬くなる

食事の内容や水分量によっては、便が硬くなり、移動・排出が困難になります。排出が遅くなると、腸内の便は水分を吸収され、さらに硬くなります。

##### ③ 排出が困難になる

加齢などで腹圧・直腸内圧を十分上げられないと、便を排出する力が低下します。また、便意を我慢する生活習慣が続くと、直腸に便が残っていても便意を感じづらくなります。

(2面に続く)

## 便の状態は？

「十分量かつ快適」な排便になるためには、便の形状もポイントの1つ。便の形状を7段階に分けた「ブリストル スケール」が、便秘や下痢の指標に用いられています。

ただし、腹圧が弱かったり、いきめない患者さんや、痔のある患者さんは、少し緩めの方が排便しやすいこともあります。

## ブリストル スケール

1 コロコロ便		硬くてコロコロのウサギの糞状の便
2 硬い便		ソーセージ状であるが硬い便
3 やや硬い便		表面にひび割れのあるソーセージ状の便
4 普通便		表面がなめらかで軟らかいソーセージ状
5 やや柔らかい便		はっきりとしたしわのある軟らかい半分固形の便
6 泥状便		境界がほぐれて、ふにゃふにゃの便、泥状の便
7 水様便		水様で、固形物を含まない液体状の便

## 便秘しないためには？

### ① 朝食をとる

朝食をとると、大腸が大きく運動し、便を押し出すように働きますので、すかさずトイレへ行きましょう。便意がなくてもトイレに行く習慣をつけるといいですね。

### ② 乳酸菌・ビフィズス菌の入ったヨーグルト、納豆・味噌などの摂取

これらを食べることで、人体によい腸内細菌(善玉菌)を増やします。また、食物繊維をとると、便のかさが増え、便通が改善されます。

### ③ 排便が容易になる姿勢

排便時に、前かがみになるか、足の下に台を置くことで(太ももと体のなす角度が35°位になるとよい)、恥骨直腸筋が緩んで排便しやすくなります。



## 便秘の 治療薬は？

- ① 便の水分量を増やし、軟らかくする ～酸化マグネシウム（錠剤、散剤）、アミティーザカプセル、リンゼス など
- ② 大腸を刺激して動かし、排便をうながす ～アローゼン顆粒、センノシド、シンラック（錠剤、内用液）、大黄 など
- ③ その他 ～テレミンソフト坐薬、ケンエー G浣腸液 など

なお、大腸を刺激するタイプの下剤は、長期間、連続して使用すると効き目が弱まることがあります。また、腎臓の機能の低下した方では、マグネシウムが体内に溜まりやすくなり、使用量が制限される場合もあります。生活習慣を見直しながら、必要に応じて下剤を使えるといいですね。

（薬剤師：岡部 正史）



## あゆみ調剤 15年の歴史を学ぶ

全日本民医連では現在、綱領と歴史を学ぶ大運動を実施しています。

あゆみ調剤も取り組みの一つとして、9月の全職員会議で「あゆみ調剤の歴史を学ぶ」をテーマに、はるか薬局の開局とともにその歴史を作ってきた八木信夫薬剤師に、はるか薬局の開局から現在に至る約15年間の歴史について振り返って頂き、その後、2つに分かれてグループワークを行ないました。

それぞれの感想を共有し、これからの歴史を作っていくために、あゆみ調剤、はるか薬局にとって大切なことは何かを出し合いました。歴史を知り共有することの大切さ、チームワークを重視し、仲間を大切にすることの重要性を改めて学ぶ有意義な時間となりました。

（事務：藤原 剛史）



### 薬剤師 竹山 実希



趣味：硬式テニス

ひとこと：こんにちは。3月まで京都に住んでいたので言葉が変なことがあるかもしれませんが、たくさんお話をさせていただきたいです。よろしくお願いします。



### 職員ご紹介

### 事務員 早川 未央



好きなこと：読書

好きなもの：リクガメ

ひとこと：「明るい笑顔」と「思いやりの心」を大切に丁寧な対応を心がけてまいります。いつでもお気軽にお声かけ下さい！



## 原医師との懇談報告

8月27日に釧路協立病院院長である原隆志医師に薬剤師の研修の一環として懇談の場を設けて頂きました。

これまでの原医師の、医師になったきっかけや大切にしている事、勤医協で外科医として働く理由やその根本にある理念などを伺うことができました。

厚賀診療所で勤務され、その際に実施した農民実態調査から患者様の生活背景などを知ることの大切さを学んだ経験や、医療は患者様のためであって、それを職種間の垣根を超えて患者様のために向かって活動できるのが民医連の医療なのだということをご自身のエピソードを交えてお話頂きました。

改めて、医療の主体は患者様であり、その患者様のために自分たちが何ができるかということが問われているこ

とを、原医師の言葉から強く感じました。また、自分たちの役割が地域医療の中での役割を発揮することであることを再認識しました。

また、抗がん剤を延命治療としてというより、がんによる苦痛を緩和する目的のために活用するんだという考え方に感銘を受けました。生存率より、その方の、生活の質が落ちないように治療方法を模索していることが、患者様に寄り添った考え方で、原医師の考え方そのものが顕著に表われているなと感じました。

ここまで患者さんへ寄り添った考え方ができる医師がどれだけいるのだろうか、ということを見ると改めて原医師の想いとその志を知ることができ大変有意義な時間となりました。原先生、お忙しい中、貴重なお時間を頂きありがとうございました！

(薬剤師：市川 正人)

～はるか薬局緊急時電話番号～



**0154-31-7811**または  
**090-3775-3026**

夜間、日曜祝日等の閉店時で緊急の対応を要する場合がございます。



お知り合いの薬剤師・薬学生の方を  
ご紹介下さい 奨学金制度もあります

※詳しくは、あゆみ調剤までご連絡下さい。

**☎0154-31-7811**