

サカエ薬局だより

春号
2023

今回は意外と悩んでいる人が多い便秘について考えてみましょう。

便秘といっても症状はさまざまです。排便回数が減る、残便感がある、腹痛、お腹が張るといったものから、頭痛、胃痛など一見便秘とは関係ないような症状が出る事もあります。



<便秘の原因>

機能的便秘 最も多いタイプの便秘です。生活習慣やストレス、加齢などの影響を受けて、大腸や直腸・肛門の働きが乱れる結果起こります。

器質性便秘 大腸癌や手術後の炎症、潰瘍性大腸炎やクローン病などの炎症性疾患などの為に大腸の中を便がスムーズに通過できずに起こる便秘です。

症候性便秘 他の病気によって起こる便秘です。糖尿病や甲状腺機能低下症やパーキンソン病などによって腸の運動機能が低下して起こる事があります。また女性の場合、生理や妊娠中にホルモンの影響で便秘になりやすくなる場合もこのタイプです。

薬剤性便秘 薬の副作用によって起こる便秘です。喘息や頻尿、パーキンソン病の薬などの他に、身近な所では咳止めでも大腸の蠕動運動を抑えて、副作用で便秘になる事があります。

<便秘の解消法>

i) 生活習慣の改善

まず、運動や排便習慣を正しく身につける生活習慣の改善が大切です。ストレッチやマッサージの他に、ウォーキングは自律神経を整え腸の動きを調整すると言われており効果的です。また、十分な睡眠をとる事も便秘の改善には重要です。

ii) 食事療法

食事は1日3回規則正しくとり、水分を十分にとりましょう。水分が不足すると便が硬くなり排便されにくくなります。朝食をとる事で胃から直腸にかけての反射が起き、排便が促されます。

iii) 薬物療法

便秘の薬と言ってもさまざまな作用のものがあり、それぞれ特徴が違います。

- ・便の水分量を増やすことで柔らかくなり、排便しやすくする・・・マグミット（酸化マグネシウム）・モビコール
- ・大腸を直接刺激して蠕動運動を促す事で排便しやすくする・・・プルゼニド（センノシド）・ラキソベロン（ピコスルファート）
- ・小腸の腸管上皮細胞に作用して、腸の水分分泌を促す・・・リンゼス・アミティーザ
- ・小腸で胆汁酸の吸収を抑える事で便の水分を増やし、腸の動きも促す・・・ゲーフィス

今は便秘の治療法も進化しており、さまざまな選択肢があります。普段から医師や薬剤師などと相談しながら、自分にあった便秘解消法や快便習慣を身につけていきましょう。



口角を上げると不審がやわらぐ



笑顔の効果

口角を上げた
り、作り笑いを
するだけでも脳は楽
しい気分を生み出すと
いうことがさまざま
研究で証明され
ています。



笑顔で免疫力アップ!

笑顔には免疫力を高める効果
があります。人間の体には病
原体から自身を守る免疫細胞
であるナチュラルキラー細胞
(NK細胞)というものがあ
り、笑顔はこの細胞を活性化さ
せることが知られています。

電話の声も「笑声」で!

笑声(えごえ)とは、声を聴く
だけで相手が笑顔でいることが想像で
きる声のことです。春は明るく気持ちの
いい季節です。顔が見えなくても口角を
上げ笑顔を生と一緒届けましょう。
マスクで口元が隠れて笑顔が見えにく
い昨今ですが笑顔を習慣にしていくと、
気分も体調も上がっていきますよ。

笑顔は人をつなぐ

笑顔は人と人をつないで
くれます。人間は「ミラーニューロン」
という共感する神経細胞を持っており
人の笑顔を見ると無意識に自分も笑顔に
なりまわりの人たちにも連鎖してい
きます。

新型コロナ/インフルエンザ 同時検査キット販売中

MBL 株式会社 医学生物学研究所
A JSR Life Sciences Company

体外診断用医薬品

GLINE-SARS-CoV-2&FluA+B

新型コロナウイルス

インフルエンザ A/B

判定時間

15 ~ 20分

鼻腔
タイプ

- ✓ 簡単・スピーディーに検査可能
- ✓ A型 B型インフルエンザにも対応
- ✓ 体外診断用 (医療用)
- ✓ 期限長持ち



※写真は5キット分となります。



1キット (1回分)
¥3,300円 (税込)

取り扱いのない店舗が一部ございます。詳しくは店舗スタッフにお気軽にお尋ねください。

岡山駅前店 TEL:086-230-1605 FAX:086-230-1606	幸町店 TEL:086-224-7119 FAX:086-224-7188	中山下店 TEL:086-206-4520 FAX:086-206-4521	柳川店 TEL:086-233-1017 FAX:086-233-1016	西大寺店 TEL:086-944-1966 FAX:086-944-1965	西大寺南店 TEL:086-238-5760 FAX:086-238-5766	山南店 TEL:086-946-2621 FAX:086-946-2622
瀬戸店 TEL:086-201-0125 FAX:086-201-0127	瀬戸内店 TEL:0869-24-2412 FAX:0869-24-2402	山陽店 TEL:086-955-2512 FAX:086-955-2513	赤坂店 TEL:086-957-2910 FAX:086-957-2911	児島店 TEL:086-473-3741 FAX:086-473-3764	勝山店 TEL:0867-44-5270 FAX:0867-44-5271	真壁店 TEL:0866-95-2588 FAX:0866-95-2585