



正しく調節して、目指せ自然なバナナ便 ～便秘と、市販の便秘薬をとりまく話題～ (株) 山崎帝國堂 代表取締役社長 竹内眞哉様

紹介者 傳 健興

私は、「毒掃丸」という便秘薬の製造販売会社を昨春秋に父から引き継ぎ、代表を務めています。当社は130年前の創業当時から、この「毒掃丸」をメイン商品としており、主に販売している「複方毒掃丸」は明治時代以来のロングセラーです。

日本では最近、1回数千万円もするような超高額薬の公的保険適用が了承され始め、医療財政の圧迫が懸念されています。私たち家庭薬メーカーは、以前から自分の健康を自分で守るセルフメディケーションを提唱していますが、病気にならないようにすることは、自分のためであると同時に、社会のためにもなります。さて、健康を守るためには正しい知識や関心が必要ですが、これは簡単なことではありません。当社は便秘薬メーカーですので、まずは便秘の世界からそのことを考えてみたいと思います。

便秘は、多くの人にとって身近な悩みであり、非常にありふれた症状ですが、それでも、便秘になっている人・便秘薬を飲んでいて人さえ、便秘や便秘薬についてご存知ありません。当社の便秘薬ユーザー550人に実施したアンケート結果を見ても、便秘にどのように対処すればよいか分からずにいる姿がうかがわれます。できれば便秘薬を飲みたくない人が84%もいる一方で、便秘を解消するためにかなりの努力もいとわない人は10%しかいないのです。そして、自分の便秘に効果のある薬を分かっている人は10%のみであり、自分は便秘薬をうまく使いこなしていると思っている人も8%しかいないのです。心許ない状態と言えます。

では、そもそも便秘解消のために薬は本当に必要なのでしょうか？乳酸菌食品の市場は急成長し、便秘薬市場も安定推移しているのに、便秘の人は減っていません。実は、便秘に良いとされるヨーグルトも便秘薬も、便秘を根絶するものではなく、対処法なのです。便秘の原因の一つに、生活習慣に由来するものがあります。ダイエットを目的とした偏った食生活や食物繊維不足、体内の水分量の不足、運動不足などが該当します。これらは改善が可能ですから、まずは薬に頼らずに、生活の中で改善すべきだと思います。便秘に悩んでいるのは主に女性と高齢者です。女性特有の要因としては体の構造や筋力、黄体ホルモンの影響などがあります。また、加齢に伴い、男女共通の要因として腸の蠕動（ぜんどう）

運動や腹筋力の低下などが生じてきます。こうした要因は生活改善では簡単に解決できないため、他の手段で補う必要があります。つまり、便秘薬をうまく使えば手助けになるのです。

ただし、病気の二次症状として引き起こされる便秘の場合は、医師への相談が必要になります。便秘を引き起こす代表的な病気として糖尿病、甲状腺機能低下症、慢性腎不全、脳血管疾患、脊髄損傷、うつ病などが挙げられます。中でも要注意な病気は、大腸腫瘍による閉塞です。50歳を過ぎて急に便秘になり、しかも便に血が混じっている場合は大腸がんの疑いがあるので、すぐに医師の診察を受けてください。

また、便秘を引き起こす薬剤も多く存在します。眠れないときに飲むデパスやハルシオン、咳を抑えるリン酸コデイン、胃薬のガスターやタケプロンなどが挙げられます。何かの薬を服用して便秘になった場合は、まず医師に相談することをお勧めします。

便秘になったら、まずはできるだけ生活習慣を改善し、それでも治らなければ便秘薬の出番と言いましたが、便秘薬を服用する場合には、自分に合った薬を困ったときだけ、適量使うことが大切です。ただ、便秘薬を飲んだときも、「バナナ便」が出るのが理想です。消費者調査をすると、便秘薬を飲んで下痢や水様便になってしまっている方が多いようですが、これはよくないです。

市販の便秘薬選びには、さまざまな便秘薬を試してみても自分に合うものを探っていく方法と、服用量を調節しやすい毒掃丸のような便秘薬を選ぶ方法が考えられます。調節できる便秘薬を用いる場合、自分に合う服薬量を見つけることが重要です。そして、毎日ではなく、便秘のときにだけ服用し、軟便が出た場合は1回の服用量を減らします。重要なのは、生活改善を心掛けながら徐々に回数を減らしていくことです。このように細かく調節することで、自然に近いお通じを手に入れることができる上に、薬が癖になりにくくなります。

便秘になった場合でも、生活習慣の改善を試み、そして便秘薬を必要な時だけ正しく飲んで、自然なバナナ便が出ることを目指していただきたいと思います。

創 立 1993年10月13日(平成5年)
例会日 毎週水曜日 12:30~13:30
事務局 〒102-0073 東京都千代田区九段北1-2-2
グランドメゾン九段906号
Tel: 03-3288-7300 Fax: 03-3288-7400
<http://tokyo-orc.jp/> E-mail: ocha-rc@sirius.ocn.ne.jp

例会場 ホテルグランドパレス
Tel: 03-3264-1111

会 長: 永井 一史 幹 事: 西村美智子
会報委員長: 松島 健
会報委員: 木村・木宮・佐々木・八木・山下