

ひまわり

VOL.22

透析医療に関する知識 No. 19



透析患者さんと便秘

寿泉堂クリニック名誉院長

白岩 康夫

※高齢者は便秘になり易い

皆さんの周りに便秘で悩んでいる方は多いと思います。若いころは全く気にしていなかったものが年齢を重ねるにしたがって便秘しがちになります。日常生活上、排便はどのくらいが適当か。それには個人差があります。

便秘について確定的な定義はありません。一般的に排便のない期間が3日間以上続く、言葉を変えれば週に3回以上の排便がない場合を便秘としています。しかし、それだけではありません。排便の困難さ、便の量が少なく常に便が残っている感じがするなどがあれば、2日に1回排便があったとしても便秘と言えるでしょう。排便の際、4日に1回以上力まないと便が出ない場合を便秘としている研究者もいます。また逆に4、5日に1回の排便でもスムーズに便が出て、本人が苦痛を感じない場合は便秘と言わなくて良いでしょう。

高齢者便秘の原因として最も多いのが弛緩性便秘です。これは大腸の運動が低下し、腸が緩んだ状態となって腸の内容物の移動が遅れる上に水分が腸に吸収されて固くなり腸にたまってしまうことによりまです。こうなると一層排便が難しくなります。

便に含まれている水分は75%が正常で、80%となれば下痢、70%では便が固くなり便秘となります。

※透析患者さんに起こる便秘

透析を受けている場合、さらに悪条件が重なります。それは水分摂取が制限されていて便が固くなり易いこと、服用している薬には便を固くするものがあること、植物繊維をとりにくい状態にあることなどによるものです。薬に頼らない便秘対策については、ひまわりの前号（2013年春号・食事の知識）に詳しく述べられているのでここでは省略します。

※便秘に用いられる薬

食物繊維や適度の油脂をとって便秘を治すよう努力しても成果が上がらない場合、結局は薬に頼ることになります。便秘薬には効き方によっていろいろなものがあります。それらを次に述べます。（下線はお薬の名前）

① 膨張性下剤

水分を吸収しつつ便に浸透することによって便を軟らかくし、腸の内容物を膨張させことで大腸を刺激し排便を促します。150～200mlの多めの水とともに服用すれば効果が上がります。したがって水分を多くとるようになるので透析患者さんにはおおすすめ出来ません。ポリカルボフィルカルシウム（コロネル細粒）はカルシウムを含んでいますので高カルシウムの場合は慎重投与です。カルメロースナトリウム（バルコーゼ顆粒）も同じような効き目を持っています。

② 浸透圧性下剤

成分はほとんど吸収されない塩類や糖類です。腸管内で吸収されにくいため、腸内に止まり大量の水を引き込むことで便を軟らかくし緩下剤として作用します。習慣性がないため長期の服用に適しています。**塩類下剤**として酸化マグネシウム（カマグとも呼ばれています）やクエン酸マグネシウム（マグコロール）などがあります。**糖類下剤**にはラクツロースや Dソルビトールがあります。糖類下剤は酸化マグネシウムと違って高マグネシウム血となるおそれがなく、長期にわたって安心して使用できることから、透析患者さんに好んで処方されます。**電解質配合剤**としてはポリエチレングリコール（ニフレック）があります。

③ 大腸刺激性下剤

大腸粘膜を刺激して腸の動きを活発化し排便を促します。効果は一番強いですが、習慣性があり、連用することにより効かなくなって投与量が増す傾向があります。また服用によって腹痛が発生することもあります。効果発現まで6～8時間かかるため朝の排便を期待するなら寝る前に服用します。

アントラキノン系誘導体としてセンナ（アローゼン）、センノシド（プルゼニド） 漢方では大黃。

フェノールフタレイン系誘導体としてフェノバリン（ラクキサトール）、

ジフェニール誘導体としてピコスルファートナトリウム（ラクソベロン、シンラック）があります。その他コーラック、テレミンソフトもこの範疇に入ります。

④ 浣腸と坐薬

種々薬を変えても効果が得られない場合は浣腸や坐薬で排便を促します。大腸に便が溜まっている限り有効な手段です。グリセリン浣腸（市販のイチジク浣腸はグリセリンを使用しています）や薬用石鹼を使い直接直腸を刺激して排便させます。効果は即効性で特別の理由がない限り排便に成功します。

新レシカルボン坐薬は炭酸水素ナトリウムを含み、直腸内で炭酸ガスを発生させその刺激で排便を促します。その作用は浣腸より緩やかです。

⑤ 腸液分泌を促進する下剤

全く新しい作用を持つ下剤ルピプロスタン（アミティーザ）が開発され、2012年1月から市販さ

れるようになりました。この薬は今までのものと違って小腸粘膜上皮細胞の ClC-2 クロライドチャネルを活性化し腸管内への水分分泌を促進します。

水分が出るため便を軟らかく、腸管内の便の輸送を高め、排便を促します。初回投与 24 時間以内に 60~70%の患者で自発排便が認められるとされており、アミティーザカプセル 24 μ g2 カプセルを 1日2回、朝夕食後で服用します。効果が高いので便に水分が多くなりすぎ下痢をきたす例もあります。副作用の記載を見ますと下痢、腹痛、吐き気、嘔吐、呼吸困難など記されています。新薬ですので私どもも経過を見ながら慎重投与しています。

食事の知識

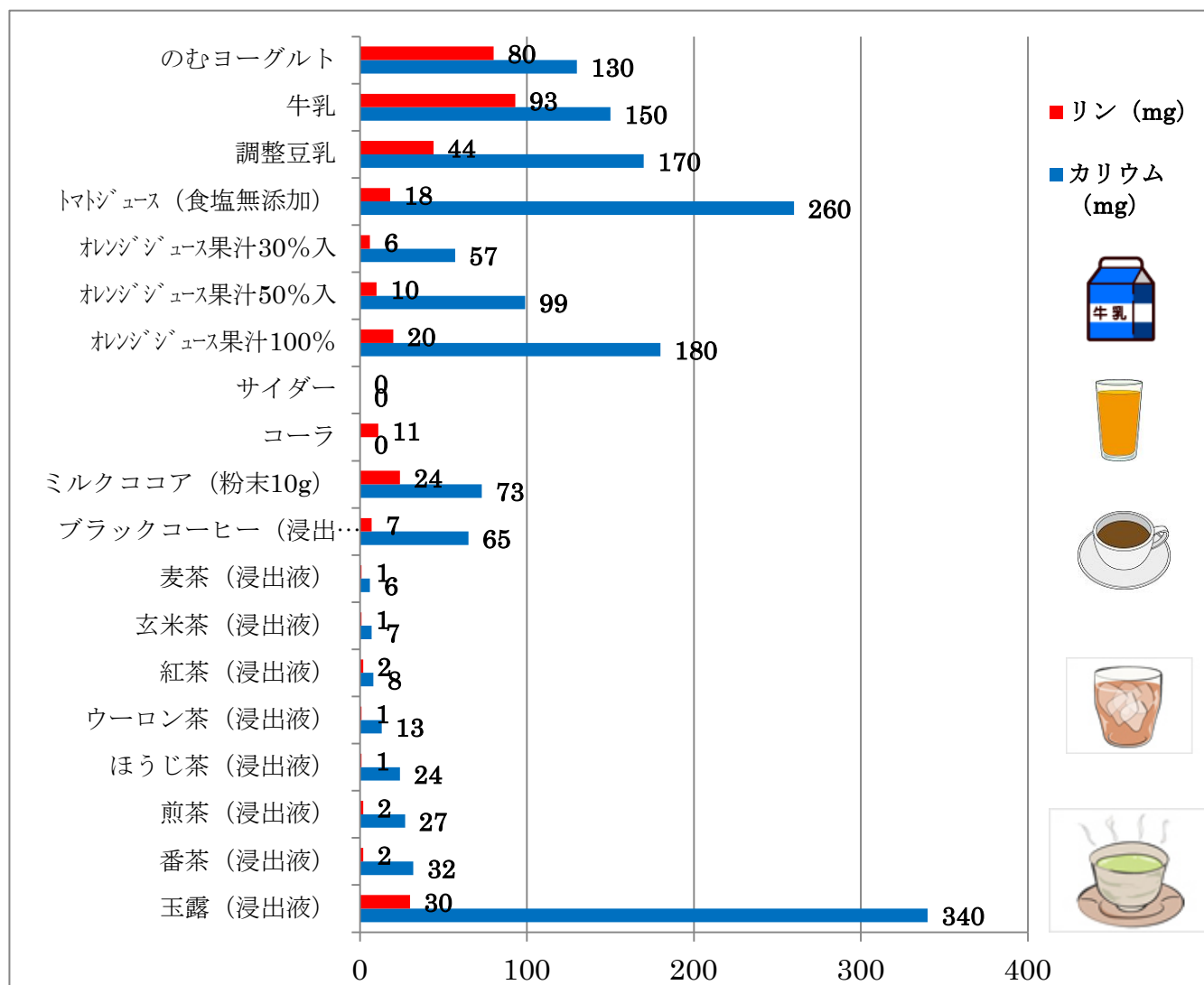
飲み物のカリウム・リン量について

暑くなると冷たい物が欲しくなりますね。

飲み物のカリウム・リン量を知り、1日の飲水量の摂取範囲内で上手に選んで飲むようにしましょう！



～飲み物100ml中のカリウムとリン量～



※麦茶、玄米茶、紅茶などはカリウム・リンが少なめなのでオススメです。

イベントレポート

みんなの願いが

叶いますように..

今年も超豪華に

飾りつけました!



笹提供 ME三本木芳雄



編集後記

真夏日、猛暑日が続いています。みなさん熱中症に注意しましょう。

