

メイプル TOPICS

参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承ください。



夏場は、食事や水分の摂り方が乱れやすく、胃腸の働きが低下してしまいがちです。「今日は涼しい」と感じて水分補給を怠ると、実は思った以上に汗をかいていて、自覚がないまま脱水症状を起こすことがあります。このような状態では水分不足から便秘を引き起こしてしまうこともあります。

今月号では、便秘の仕組みと治療薬をご説明します。また、便秘の解消法として、夏野菜に注目し、美味しく野菜を摂る工夫を特集してみました。

1 便秘とは？

排便が順調に行われない状態をいいます。必ずしも、排便の回数のみで決まるものではありませんが、3～4日以上便通がない場合は便秘と考えるのもよいでしょう。また、回数は普通でも、1回の排便量が少なくなるときに便秘をすることがあります。特に、何らかの苦痛を伴い、治療の対象となる場合を便秘症といえます。

2 主な治療薬

▶塩類下剤
習慣性が少なく、穏やかに作用する。

先発	後発 (generics)
酸化マグネシウム [®] など	マグラックス錠粒 [®] マグミット [®] など

▶浸潤性下剤
単独では効果が弱く、他剤と併用されることが多い。

先発	後発 (generics)
新レシカルボン [®] ビーマスS [®] など	ペンコール [®] インカルボン [®] など

▶検査補助用下剤
大腸内視鏡検査前や、消化管のX線造影前に、腸管内容物の排除に使用する。

先発	後発 (generics)
マグコロール [®] ニフレック [®] など	テクトロール [®] オーベグ [®] など

▶膨張性下剤
習慣性がなく使いやすい。食の細い常習性便秘や、癒れん性便秘に有用。

先発	後発 (generics)
パレコーゼ [®] など	なし

▶腸管刺激性下剤
常習性弛緩性便秘に使用する。

先発	後発 (generics)
アローゼン [®] ラキソベロン [®] プレゼニド [®] など	アロセンド [®] セネバクール [®] ヨービス [®] など

▶洗腸剤
高齢者の常習性便秘に他剤との併用が望ましい。

先発	後発 (generics)
グリセリン [®] など	グリカンチョー [®] など

3 使い方・注意点

自然な大腸の運動と、下剤の相加作用に基づいた排便が望ましく、**下剤を起こすようでは、その薬が不適當か用量が合わないと考えられます。**薬による不快な症状が現れた場合は、医師か薬剤師に相談するようにしてください。

夏野菜で 体調を整えよう！

代表的な夏野菜とおすすめ料理法の紹介

生 でおいしい！野菜・果物

トマト・レタス・メロン
スイカ・きゅうり・もも
など



■料理法
そのまま生でいただきます。火を使わないので暑さも感じず、らくらく調理できます。付け合せやサラダにして、簡単にすませがちな夏の定番そうめんにもきゅうりやトマトを添えれば、栄養バランスがアップします。

■栄養
熱に弱いビタミンCも、生のまま食べればしっかり摂れます。水分補給と共に、汗で失われがちなミネラル（カリウムなど）も補うことができます。

暑い毎日が続きますね。皆さんは「夏バテ気味で食欲がない」「便秘気味で苦しい…」ということはありませんか？そんな時は旬の夏野菜を食べて、元気をいっぱいもらいましょう！

蒸 しておいしい！野菜

とうもろこし
かぼちゃ
なすなど



■料理法
最近ブームの蒸し料理。電子レンジ用の蒸し器も販売されているようです。
*とうもろこしはおやつにおすすめ。
*かぼちゃは蒸したてはもちろん、マヨネーズで和えてサラダにするのもおすすめです。
*なすは皮に切れ目を入れてから蒸すのがポイント。皮も柔らかく、おいしく食べられます。

■栄養
蒸気で野菜の糖質がゆっくり分解されて、甘味が増します。蒸し料理は、ゆでるよりもビタミンCの損失が少ないと言われています。

油 料理でおいしい！野菜

ピーマン
ゴーヤ
かぼちゃなど



■料理法
ピーマンのみそ炒め、ゴーヤチャンプルー、かぼちゃの天ぷらなど

■栄養
色の濃い野菜に多く含まれるカロテン(ビタミンA)は油と一緒に摂ることで吸収力がアップ。ビタミンCと同様に、夏の強い陽射しから肌を守る抗酸化パワーを発揮します。

薬 味で食欲アップ！

しょうが・みょうが・にんにくなど薬味となる野菜も夏が旬です。食欲増進に、上手に利用しましょう。