

子どもの「便秘」増加しています！



腹痛で受診される患者さんの30~40%は便秘が原因と言われます。当院でも、年々便秘で治療されるお子が増えています。今回は新しい便秘症の治療薬「モビコール」が昨年11月より使えるようになりましたので、便秘とその治療薬についてお話しします。

Q1. 「便秘」とはどのような状態？

便秘とは「便がたまった状態、または便が出にくい状態」を言います。週に1~2回程度しか排便がなかったり、お腹の痛みや腹部膨満感を感じる状態をいいます。たとえ毎日排便があっても、少量ずつしか便がでなく、時間をかけていきまないと出ない場合なども便秘になります。ただし、排便回数は人により異なりますので3日に1回でも不快でなければ便秘とは言えませんので、どちらか判断が付きにくい場合は、一度医療機関の受診をお勧めします。

Q2. 「便秘」の原因は？

大人も子どもも同様で、運動不足や、食物繊維の不足、生活習慣が原因とされています。便意をもよおしても我慢することが続くと、体が便意に対して鈍感になってしまい、排便につながらなくなります。また長く腸内にとどまった便は水分を失ってしまうのでさらに排便が困難になります。硬い便が出ることで、痔や裂肛、脱肛などを生じることもあります。

Q3. 予防方法は？

日常生活の中で排便のリズムをつくる事が大切です。

- ①朝食は毎日とりましょう。朝ごはんは便秘解消や健康な体づくりには欠かせないものです。
- ②野菜や穀物類など食物繊維を豊富に含む食材を摂取しましょう。
- ③適度な運動をしましょう。特に腹筋をつかう運動が効果的です。

その他、定期的にトイレに行くなど、朝食後にお子さんをトイレに座らせるなどしてみるのも効果的でしょう。



Q4. 便秘の治療薬はどんなものがありますか？

日常生活で予防しても、便秘が解消されない場合は、薬物療法を行います。

便秘の治療薬は、大きく2種類あります。①便に水をひいてきて柔らかくするお薬（浸透圧性下剤）と、②大腸の動きを活発にするお薬（刺激性下剤）です。子どもの便秘の治療薬は、まず始めは主に浸透圧性下剤が使われています。

これまで使われてきたお薬は、①浸透圧性下剤は酸化マグネシウムやマルツエキスなど、②刺激性下剤はラキソベロンなどがあります。

年齢、体重、症状によって種類や量を加減しますので、定期的に医師と相談しながら治療することが大切です。

Q6. 「モビコール」はどのような薬ですか？

モビコールはポリエチレングリコール(PEG)という成分を用いた浸透圧性下剤です。PEGは医薬品や化粧品などに広く用いられる物質で、無毒です。医薬品では、これまでも軟膏・坐薬の材料や錠剤の成分として用いられてきました。腸管からは全く吸収されませんので副作用はありません。便を軟らかくゼリー状にして便秘を改善するお薬です。

Q7. 使用方法と注意点は？

モビコールは必ず液体に溶かして内服します。1包を約60mL(コップ1/3)の液体で溶かします。溶かすのはどのような液体でも大丈夫です(水では少し飲みにくいので、リンゴジュースやスポーツドリンクなどに溶いて飲むのがおすすめです)。年齢は2歳から使用できます。

モビコールを服用する際の水はほとんど吸収されず、便となります。したがって水分補給するよう心がけてください。