

便秘の薬と生活

便秘は、食事や運動の見直しと薬を組み合わせで治します。よく使う「酸化マグネシウム」は、腎臓の働きが落ちている方や高齢の方で血液中のマグネシウムが上がることもあり、定期的な血液検査が勧められています。

薬の前に、毎日の生活で

- ・食物繊維（野菜、豆、いも、海藻、きのこ）や、ヨーグルトなどの乳酸菌の食品をとる
- ・体を動かす。体を動かす人ほど、食物繊維の効果が出やすいと報告されています
- ・水分はこまめに。ただし、水を多く飲むだけで便秘が治るという証拠は十分ではありません

酸化マグネシウム（便をやわらかくする薬）

便に水分を集めてやわらかくする薬です。長く飲んでいる方、腎臓の働きが落ちている方、高齢の方では、血液中のマグネシウムが上がる「高マグネシウム血症」が起こることがあり、重くなった例も報告されています。定期的に血液検査でマグネシウムの値を確認めます。吐き気、立ちくらみ、脈が遅い、力が入りにくい、強い眠気やだるさに気づいたら、飲むのをやめて、すぐに受診してください。

刺激性の下剤（センノシド、センナ、ピコスルファートなど）

腸を直接動かす薬で、効き目は強いのですが、毎日長く続けると効きにくなったり、薬なしで出にくくなったりします。必要なときだけ、または短い期間の使用にとどめるよう学会は勧めています。

新しい種類の薬もあります

腸の中に水分を出す薬（ルビプロストン、リナクロチド）や、胆汁の働きを使う薬（エロビキシバット）など、作用のしくみが違う薬が加わっています。どの薬が合うかは、便秘のタイプや持病、ほかの薬との相性を見て担当医が判断します。飲んでいる薬の名前は「お薬手帳」で確認できます。

こんなときは相談してください

- ・血便が出る、便秘が急に始まった・急に様子が変わった、半年で3kg以上体重が減った、熱が続く、といったときは、便秘の薬を足す前に受診してください。腸の病気がないか、大腸内視鏡で調べる場合があります
- ・50歳を過ぎて初めて便秘になった方、ご家族に大腸の病気の方がいる方は、そのことも担当医にお伝えください

この紙は、担当医の説明を補うものです。診断や治療の指示ではありません。気になることは担当医にご相談ください。

出典: 日本消化管学会「便通異常症診療ガイドライン2023—慢性便秘症」（Minds ガイドラインライブラリ）

<https://minds.jcqh.or.jp/summary/c00812/>／PMDA「酸化マグネシウム製剤 適正使用に関するお願い—高マグネシウム血症—」（2020年8月）<https://www.pmda.go.jp/files/000235889.pdf>

作成: マナヴィア（MANNAVIA、現役内科医）／最終確認: 2026/09/15／製薬会社の資金は受けていません／mannavia.com/leaflets/constipation-care