

# 便秘が続くと…こうなる



口臭・体臭がみられる



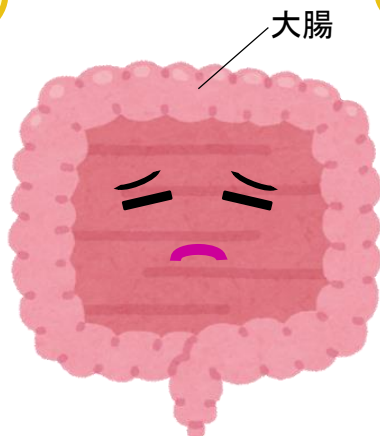
肌あれしやすくなったり  
吹き出物ができやすくなる



お腹が張りやすくなる  
食欲が落ちる



痔になりやすくなる  
(排便時の力みや硬い便が原因で)



大腸



気分が悪くなる  
(だるさ・イライラなど)



腰痛に悩まされたりする



他の病気にかかってしまう  
場合もある  
(大腸穿孔※など)

※大腸に穴があく(破れる)こと

便秘は「体外に排出すべき糞便を十分な量かつ快適に排出できない状態」と定義されています。便秘の原因はストレス、便意を我慢するなど様々。起る原因により便秘のタイプが異なります。また便秘薬に頼りすぎると、自然排便が困難になり、便秘が長引きます。

便秘が続く場合、自分がどのタイプなのか、便秘薬を使った方がいいのか、使うならどの便秘薬がよいかなど、分からない人は薬剤師に相談しましょう。

健康やお薬などについて、気になることがある方は、相談薬局・出張相談会で薬剤師に気軽にお尋ねください。

《出張相談会— 保健室に学校薬剤師が来ます》  
ドラッグレターの内容、医薬品や健康、薬物乱用など  
について、相談・聞きたいことがある人は保健室まで！  
10月21日 12時30分～13時10分

作成・発行元 北陸大学薬学部  
准教授 大柳賀津夫(学校薬剤師)  
講師 岡本晃典(薬剤師)  
6年生 村中佑晟・木山美佳



データベース（WEB サイト）における「解説やもっと知ってほしいことなど」で表示するもの

『毎日排便がない＝便秘』ではありません。1週間に2～3回、定期的に排便があれば心配いりません。

#### 便秘が多い世代や性別は？

70代以上の世代は、他の世代よりも便秘の人が多く、男女差はあまりありません。70代以上の世代で便秘が多いのは、高齢により腸の働きや排便時のいきむ力が弱くなるためです。

一方10～60代は、70代以上の世代よりも便秘の人は少ないですが、女性が多いという特徴があります。これは骨盤の大きさや筋力の違い、女性ホルモンの影響などによることその他、排便を我慢することが男性よりも多いためと考えられています。

#### 排便を我慢するとどうなる？

便が肛門の直前（直腸）に来ると、通常は便意を催します（排便したくなります）。しかし、ここで我慢すると直腸に便が残ります。この状態が続くと次第に直腸の反応が悪くなり、直腸に便があっても便意を催さなくなったり、排便しようと思っても便が出せなくなってしまうのです。

#### 便秘は口臭・体臭の原因にもなる

直腸に便が残っていると、おならが発生しやすくなります。そのおならを出さずに我慢していると、おならは腸から吸収されて血液中に入り、肺や皮ふの毛細血管にも運ばれて息や皮ふ呼吸として体外に排出されるので、**口臭や体臭の原因**にもなります。

#### 便秘にならないようにするために

排便はできるだけ我慢しない、食物繊維を多く摂る、朝食をしっかり食べる、適度に運動する、規則正しい生活を送り睡眠を十分にとる、ストレスをため込まない、変なダイエットをしない、ことなどが大切です。

# 『相談薬局』一覧



医薬品や健康、薬物乱用などに関して分からないことがあったり、もっと色々知りたいと思ったとき、相談薬局の薬剤師が相談に乗ってくれたり教えてくれます。気軽に薬局に行っても電話しても大丈夫です! (薬局が混雑しているときは、相談がすぐにできなかつたり、返事が遅くなる場合があります)

かかりつけの薬局がある場合は、そちらに相談しましょう。

## たかやま薬局

住所：末町 19-67

電話：076-229-0031

月～金 9:00～18:30

土 9:00～17:00

**スポーツファーマシスト  
がいます!**



## 末町明德薬局

住所：末町 16-21-3

電話：076-229-2733

月～金 9:00～18:30

土 9:00～13:00



## てまり涌波薬局

住所：涌波 1-8-33

電話：076-213-5005

月～金 9:00～18:00

土 9:00～13:00



## メディ菊川薬局

住所：菊川 1-17-15

電話：076-264-9344

月～金 9:00～18:30

土 9:00～14:00



## 朝霧台あおば薬局

住所：田上本町 3-203

電話：076-263-7800

月・火・木・金

9:00～18:15

水 9:00～17:00

土 9:00～13:00



## 田上はなの木薬局

住所：田上の里 2-146

電話：076-234-1210

月～金 9:00～18:00

土 9:00～13:30

## もりの里はなの木薬局

住所：田上の里 2-148

電話：076-234-1170

月～土 9:00～18:30



## 小立野薬局

住所：小立野 3-28-12

電話：076-223-7312

月～土 9:00～19:00



## アカンサス薬局

住所：石引 1-8-18

電話：076-265-7602

月～金 9:00～18:00

土 9:00～13:00



## 中村漢方薬局

住所：石引 1-5-23

電話：076-231-3758

月～金 9:00～19:00

土 9:00～17:00



## 合名会社 吉野薬局

住所：石引 2-6-5

電話：076-231-5147

月～金 9:00～20:00

土 9:00～19:00

