



「薬の窓口」は過去の資料も含めてホームページで公開しています。参考してください。

今回の薬の窓口では、整腸剤の使い方について紹介します。

➤ 整腸剤とは？

- 整腸剤は、「腸を整える薬（剤）」と書く字の通り、**腸内フローラを整えたり、腸管の運動や腸管内の水分量を整えたりする**お薬です。
- 主にプロバイオティクスの医薬品、医薬部外品が該当します。
- 整腸剤の持つ**“有益な作用”**としては、**①下痢や便秘を抑える、②腸内の良い菌を増やし悪い菌を減らす、③腸内環境を改善する、④腸内の感染を予防する、⑤免疫機能や神経系を調節する、**などが挙げられます。

➤ 腸内フローラとは？

ヒトの消化管には約1,000種類、100兆個の細菌が存在するといわれています。

それらの腸内の細菌たちが種類ごとに分かれて集団を作っている様子が「花畑（フローラ）」に見えるため、「腸内フローラ」または「腸内細菌叢（ちょうないさいきんそう）」と呼んでいます。



細菌の集合体が花畑（フローラ）に見える
⇒腸内フローラと呼びます！

➤ プロバイオティクスとは？

- 現在、プロバイオティクスは「**十分量を摂取したときに宿主に有益な効果を与える生きた微生物**」と世界的に広く定義されています。
- プロバイオティクスを摂ると、おなかの健康を守るとともに、からだ本来の力を強める手助けになると考えられています。
- 医療用医薬品としては、乳酸菌やビフィズス菌、酪酸菌の整腸剤があります。
- 食品としては、ヨーグルト、キムチ、納豆のような発酵食品などがあります。

➤ 整腸剤の使い方 Q&A

Q 整腸剤が処方されるのはどんなとき？

A 抗菌薬関連の下痢に対して処方されるケースが多いです。また、便秘症に対しても有効です。その他にも、うつ病や不安障害などに対する効果が報告されているほか、皮膚疾患や炎症性腸疾患、歯周病などに関する研究も増えており、多岐にわたる領域で処方されています。

Q 整腸剤との相互作用に気をつけるべき食品やお薬は？

A 整腸剤が別のお薬の有効性や安全性に影響を与えるケースはほとんどありません。強いて言えば、抗菌薬による下痢の予防的に使用する際に、その抗菌薬に対して耐性のない菌種の整腸剤を使用すると、効果が期待できません。

市販薬（OTC医薬品）の整腸剤のなかには、善玉菌の増殖を助ける目的で納豆菌を配合した製品があります。納豆菌の摂取が抗凝固薬（血液サラサラ薬）のワルファリンの作用にどの程度影響するかは明らかになっていませんが、ワルファリンを服用している患者の場合は、納豆菌を配合した整腸剤は可能な限り避けた方が無難と考えられます。

Q 整腸剤に副作用はありますか？

A 基本的には、「副作用の少ない安全なお薬」です。しかしながら、使用する方の背景によっては、整腸剤の投与で感染症などの有害事象が報告されています。そのため、免疫不全や化学療法（抗がん剤治療）を受けている方などでは、そのベネフィットとリスクのバランスを慎重に検討する必要があります。

Q 整腸剤を飲むタイミングはいつがよい？

A 飲むタイミングによって有効性や安全性に臨床上的違いはありません。飲み忘れが起りにくい、負担の少ないタイミングで服用してください。

Q 整腸剤とヨーグルトを一緒に飲んでも大丈夫？

A 整腸剤とヨーグルトを一緒に飲んでも大丈夫です。複数種の有用菌を同時摂取するため、相互補完的な効果が期待できる可能性があります。ちなみに、ヨーグルトは「発酵食品」であり、整腸剤に比べると含まれる有用菌は少ないのが一般的ですが、いろんな種類の菌を摂取することが、バランスのよい腸内フローラの維持には重要なので、ヨーグルトの摂取もうまく活用しましょう。