

リンゼス®錠を 服用される患者さんへ

監修

鳥居 明 先生

鳥居内科クリニック 院長

監修者の所属・役職は2022年5月時点の情報です



便秘の症状

便秘の症状は、大きく「排便回数の減少」と「排便困難」に分けられます。「排便回数の減少」は、排便がおおむね週3回未満の場合をいい、回数が減って排泄物がたまり腹部膨満感や腹痛、腹部不快感を伴うことがあります。また、排便時の過度のいきみ、便が硬くてなかなか出ない、排便後も便が残っている感じ（残便感）などの症状があることを「排便困難」といいます。



過度のいきみ



腹部膨満感



残便感



腹痛・腹部不快感



排便時の
肛門周囲の不快感

便秘症の治療目標について

1. 便秘症状を改善しましょう

便秘治療では、排便回数の正常化のみならず、腹痛・腹部不快感などの便秘症状や便形状の改善が重要です。便秘による腹痛・腹部不快感、腹部膨満感を改善し、「強くいきまないと便が出ない」、「硬くてなかなか出ない」、「残っている感じがして、スッキリしない」などの排便困難感や残便感などの症状を解消することが目標になります。



2. 理想的な便の形状を目指しましょう

硬便でも軟便でもない普通便を目指します。便は小さければ小さいほど、また硬ければ硬いほど排便が困難になり、柔らかくて大きいほど排便が容易になります。「表面がなめらかで柔らかいソーセージ状、あるいは蛇のようなとぐろを巻く便」のように適度な柔らかさと大きさの便形状にすることが重要です。

タイプ 1	硬くてコロコロの糞糞状の (排便困難な) 便	
タイプ 2	ソーセージ状であるがでこぼこした (塊状の) 便	
タイプ 3	表面にひび割れのあるソーセージ状の便	
タイプ 4	表面がなめらかで柔らかいソーセージ状、あるいは蛇のようなとぐろを巻く便	
タイプ 5	はっきりとした断端のある 柔らかい半分固形の (容易に排便できる) 便	
タイプ 6	端がほぐれて、ふにゃふにゃの不定形の薄片便、 泥状の便	
タイプ 7	水様で、固形物を含まない液体状の便	

Longstreth GF, et al.: Gastroenterology. 130: 1480, 2006.

3. 排便回数にこだわりすぎないようにしましょう

糞糞状態や水様便でも1回に排便できないため頻回便となります。排便回数は個人差もあるので、「週に○回しか便が出ない」、「以前に比べて便量が少ない」と、回数だけに着目するのではなく、便の形状と量などもあわせて確認しながら、正常化を図っていきます。

食生活と生活習慣の見直しについて

1. 食生活を見直す

- 朝早くに起きてきちんと**朝ご飯を食べる**ことで大腸が動き、排便が促されます。バランスのよい食事を心がけましょう。
- **食物繊維の1日摂取量は24g以上が理想**とされています。豆、根菜、海藻、キノコ、果物などを意識して摂りましょう。ただし、摂り過ぎるとかえって便秘になることもあるので、食事全体でのバランスのよさを心がけましょう。
- **マグネシウムも不足しがちな**栄養素の一つで、摂取量が少ない人に便秘が多いことが知られています。マグネシウムを多く含む海藻、玄米、納豆、ナッツ類も摂るようにしましょう。
- ヨーグルトや乳酸菌飲料で**腸内細菌のバランスを整える**ことも便秘の改善に働きます。



2. 適度な水分摂取を

便秘の改善には適度な水分摂取が不可欠です。ただし、腸が敏感な場合は、刺激しないよう冷たい飲み物は避け、ぬるま湯やお茶で少しずつ水分補給を行きましょう。

3. 規則正しい生活を

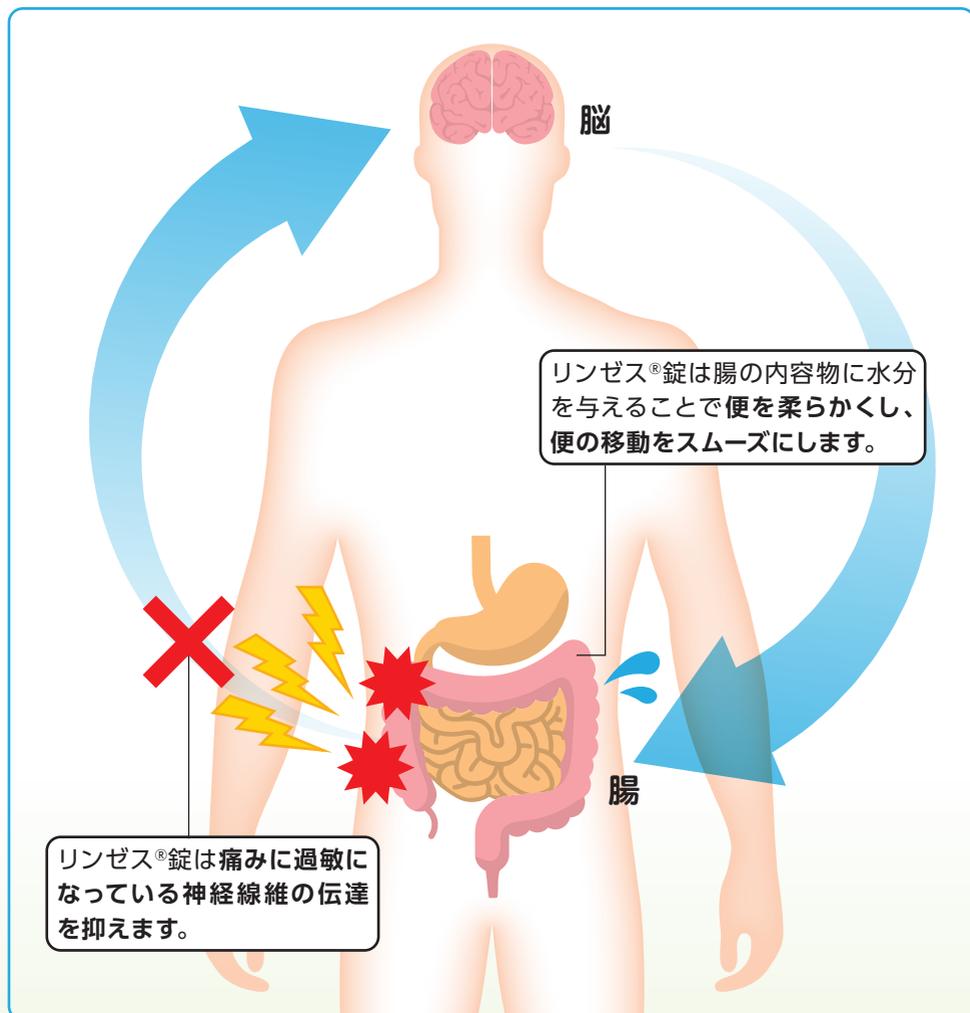
排便のリズムをつくるために規則正しい生活を心がけましょう。睡眠中に消化が進むので、翌朝の排便の準備のために十分な睡眠をとるようにしましょう。早起きして朝のトイレタイムを確保することも大切です。

4. 適度な運動を

ストレスや運動不足が便秘を悪化させることがあります。1日1回15～20分程のウォーキングなど、無理なく続けられる運動を取り入れるのもよいでしょう。

リンゼス®錠とは

リンゼス®錠は、慢性便秘症または便秘型過敏性腸症候群に用いられる薬です。腸管内の水分分泌（腸の内容物に水分を与えること）を促して便を柔らかくし、便の移動をスムーズにして排便を促します。また、この薬のもう一つの特徴として、痛みに過敏になっている神経線維の伝達を抑え、腹痛や腹部不快感を改善します。



リンゼス[®]錠の服用にあたって

(ご注意いただきたいこと)

● リンゼス[®]錠の服用方法

- 1日1回2錠を食前に服用してください。食後に服用すると下痢が起こりやすいため、必ず食前に服用してください。
症状に応じて、医師の判断により1錠に減量することもあります。
- 自己判断で服用を中止したり、量を加減したりせずに、医師の指示通りに飲んでください。
- 継続的な症状の改善がみられたら、医師と相談のうえ、本剤の減量や中止を検討していきます。



● 飲み忘れた場合の対応

- 飲み忘れた場合は、その日は飲まないで、次の日からいつも服用している食前のタイミングで1日分を服用してください。
- 決して2回分を一度に飲まないでください。

● 誤って多く服用したときの対応

- 異常を感じたら、医師または薬剤師に相談してください。

● 保存上の注意

- 本剤はアルミ包装により吸湿や乾燥を防ぎ、品質保持をしています。
- 服用直前に錠剤を取り出して服用してください。
- 包装から出したままの状態、あるいは別容器に移しての保存は避けてください。

リンゼス[®]錠の安全性について

リンゼス[®]錠の主な副作用として下痢、腹痛が報告されています。

● 下痢

リンゼス[®]錠の副作用として、軽度～中等度の下痢が報告されています。下痢が発現した場合には水分補給を行い、医師に相談してください。

● 腹痛

リンゼス[®]錠は腹痛や腹部不快感を改善しますが、副作用として腹痛が報告されています。服用後に腹痛が発現したり、ひどくなった場合は、医師に相談してください。

**服用後、便秘症状に変化があった場合や、気になる症状があらわれた場合は、すぐに医師に相談しましょう。
わからないこと、不安なことがあれば、遠慮なく医師に伝えましょう。**

病医院

担当医