

下痢の主な原因は生活習慣の乱れ

下痢には大きく分けて、急性下痢と慢性下痢がある。前者は下痢の症状が始めてから1週間以内のもの、後者は症状が1カ月以上続くもの

を指す。急性下痢の場合、ほとんどが生活習慣の乱れが原因。ほかに、ウイルスや細菌、ストレスが原因のものもある

- ◆ 暴飲暴食
- ◆ 刺激物・アルコールの過剰摂取
- ◆ ストレス
- ◆ 冷え
- ◆ ウイルス・細菌
- ◆ 食あたり(食中毒)
- ◆ そのほか



「下痢止め」などを薬箱に常備しているという。一方、長尾和宏医師が太鼓判を押すのは、異なる主成分の薬だ。「常備薬としては『正露丸』がもってこいです。旅行のときにも便利です。ただし、**ロートエキスが入っている正露丸は口が渴いてしまうので、私はラッパのマークのものにしています**」

正露丸はさまざまな製薬会社から販売されているが、北條元治医師も長尾医師と同様にラッパのマークで知られる大幸薬品のものが多いと語る。携帯用の正露丸を持ち歩き、飲みすぎでお腹が緩んだ際などに服用しているという。

正露丸の主成分である木クレオソートは、大腸の働きを正常化や腸管内の水分量の調整を促す。大腸の働きを抑えるロートエキスは下痢によく効くものの、唾液の分泌も抑制する。そのため、副作用で口の渇きを生じるケースがある。同じ「正露丸」という名前でも、含まれる成分は異なるので、気を付けたいところだ。

大腸の働きを抑制する 下痢止めは要注意

また、長尾医師は飲みやすい薬として整腸剤の「ミヤBM」も挙げる。この薬には整腸作用のある酪酸菌(宮入菌)が使われており、同医師は、腸の具合が悪いときに飲んでいいという。市販薬としては、同じ主成分を用いた「強ミヤリサン錠」が販売されている。

一方で、長尾医師は「**処方薬の『ロペミン』のような止痢剤は効果が強すぎるので飲みません**」と付け加える。ロペミンの主成分は大腸の働きを強力に抑制するロペラミド塩酸塩で、同じ成分を用いた薬が数種類市販されている。

大腸の働きを抑えるタイプの下痢止めは、緊急を要する場合には有用といえる。しかし、下痢の原因がウイルスや細菌だった場合、大腸の働きを抑えるとこれらが排出されずに腸内にとどまり、かえって厄介になる恐れもある。正露丸の木クレオソートはその点でも安心とされているのだ。

下痢止めはお腹の調子がいいときに購入しておこう。もしものときは成分を確認する余裕がないかもしれない。



大幸薬品の「正露丸」は、100年以上の歴史をもつベストセラー商品

下痢止めは優れた市販薬が多数あり!

下痢止め

市販薬 05

服用の注意点

- 成分を確認する
- ウイルスや細菌が原因の場合、医師の診断を受ける

名医 お勧めの薬

- ビオフェルミン下痢止め
- 正露丸(大幸薬品)
- 強ミヤリサン錠

下痢をどう止めるか 成分の違いに要注意

ひと言に下痢といってもその原因はさまざま。薬の種類も豊富で、ドラッグストアに行けば、多彩なラインナップの市販薬を目にすることが出来る。もしものときのために、現役医師たちが常備しているのはどのような薬なのだろうか。岡田正彦医師は、下痢止めを選ぶ基準として、2つの成分を挙げる。

「下痢止めとして有効な成分の1つがロートエキスです。ハシリドコロという植物の根茎から抽出される生薬で、**病院で処方される胃腸薬に入っていないのが残念なほど、下痢によく効きます**。もう1つの有効な成分は、タンニン酸ベルベリンです。この成分は病院の処方薬でも使われています」

ロートエキスは自律神経に作用することで大腸の働きを抑え、タンニン酸ベルベリンには殺菌作用などがある。岡田医師はこの双方が配合された薬(「ビオフェルミン」)

はじめに

セルフメディケーション時代の到来で、市販薬の数も増え、選択肢が広がっている。

しかし、何をどう選べばいいかわからない方もいるだろう。

そこで、名医たちが自ら服用・使用する常備薬やドラッグストア商品を教えてもらった。

プロの賢い薬の選び方を参考にしてほしい



この先生方に聞きました

(五十音順)



清水 百合
しみず・ゆり
六本木しみず歯科院長

静岡県生まれ。歯科医師、日本元氣キレイ歯学研究代表、料理食育研究家。「歯科はお口の専門家」をモットーに、歯科治療食育の各種講座を開催。テレビ出演、著書多数。オーラルケア商品や食品、コスメの開発監修に携わる。



酒井 和夫
さかい・かずお
ストレスケア日比谷クリニック院長

1951年、東京都生まれ。筑波大学医学部卒業。筑波大学医学研究科博士課程修了。獨協大学非常勤講師、筑波大学非常勤講師を経て、1996年より現職。精神科専門医・指導医、医学博士。サプリの特許・著書多数。



加藤 忍
かとう・しのぶ
かとう腎・泌尿器科クリニック院長

宮城県生まれ。藤田保健衛生大学医学部大学院博士課程修了。大病院、基幹病院を経て、湘南平塚で開業。日帰り前立腺肥大症レーザー手術のパイオニア。手術患者は全国より来院。学会活動、地域の病院への手術指導にも注力。



岡野 匡雄
おかの・ただお
みかわしまワークリニック顧問・医学博士

日本大学医学部卒業後、日本国有鉄道・中央鉄道病院勤務。その後、日本大学医学部病理学教室へ助手として勤務。講師、助教授を経て、米国Vanderbilt大学内分泌部門へ留学。帰国後、大学で助教授として、研究、教育、診療に励む。



長尾 和宏
ながお・かずひろ
長尾クリニック院長

1958年、香川県生まれ。医学博士。東京医科大学医学部卒業、大阪大学医学部附属病院、大阪市立芦屋病院などでの内科勤務を経て兵庫県尼崎市に開業。地域密着型の外来診療と在宅医療に携わる。著書・講演活動多数。



永井 敦
ながい・あつし
川崎医科大学附属病院泌尿器科部長(教授)

1982年、岡山大学卒業。日本泌尿器科学会専門医・指導医、日本性機能学会専門医、日本排尿機能学会認定医など。専門分野は泌尿器一般、泌尿生殖器がん、泌尿器男性学、男性不妊症、腹腔鏡下手術。内視鏡専門医。



竹淵 一宏
たけふち・かずひろ
たけふちファミリークリニック院長

1967年、東京都生まれ。昭和大学医学部卒業。同大消化器内科勤務後、関連病院・クリニック勤務を経て、2013年より現職。小児から高齢者までをトータルに診る地域のプライマリケアを担う。消化器内視鏡専門医。



常喜 眞理
じょうき・まり
家庭医・医学博士

常喜医院院長(内科、皮膚科)としての診療、慈恵医大新橋健診センターでは診療部長として、健康診断(人間ドック)の際の内科診察を行いながら、婦人科や乳腺外科の診察結果を総合的に最終診断する立場を担っている。



平松 類
ひらまつ・るい
二本松眼科病院 眼科医

1978年、愛知県生まれ。三友堂病院眼科科長を経て、彩の国東大宮メディカルセンター眼科部長に。テレビ・雑誌などメディア取材に積極的に応じ、目を中心とした医療知識をわかりやすく解説。講演活動も行っている。




延山 逸平
のべやま・いつせい
医療法人石井会 渋川伊香保分院院長

1979年、宮城県生まれ。東海大学医学部卒業。整形外科の保険診療に携わりながら、患者の状態によって鍼治療や柔道整復を併用した症状改善を目指す。幹細胞治療や血小板注射にも精通。整形外科専門医。



仲村 敬和
なかむら・よしかず
ひきふね内科クリニック院長

1978年、東京都生まれ。東邦大学医学部卒業。高齢者から小児までを診るジェネラリストかつ、頭痛やパーキンソン病などの神経系スペシャリストとして診療にあたる。総合内科専門医、神経内科専門医。医学博士。



中村 康宏
なかむら・やすひろ
虎の門中村康宏クリニック院長

関西医科大学卒業後、虎の門病院に入職。米留学を経て、京都に中村康宏内科クリニックを開業。その後、日本初のアメリカ抗加齢学会施設認定を受けた虎の門中村康宏クリニックを東京で開業。予防医療のスペシャリスト。




石代 誠
いしだい・まこと
さくらクリニック院長

北海道大学、東北大学大学院、2年の社会人経験を経て医師の道に進む。救急救命に12年間携わった経験を活かし、「通いやすい医院」を開設。地域の学校医や地元企業の産業医として、健康管理のサポートも行っている。



秋津 壽男
あきつ・としお
秋津医院院長

1954年、和歌山県生まれ。和歌山県立医科大学卒業後、同大学循環器内科にて心臓カテーテル、ドップラー心エコーなどを学ぶ。日本内科学会認定総合内科専門医、日本循環器学会認定循環器専門医、日本医師会公認スポーツドクター。




保田 典子
やすだ・のりこ
東京衛生病院小児科医

筑波大学医学部卒業。小児科専門医、医学博士。国立国際医療センター等勤務を経て現職。3人子育てと小児科医としての経験をブログで発信している。専門の小児循環器のみならず、育児相談や漢方治療にも力を入れている。




松村 浩道
まつむら・ひろみち
スピッククリニック院長

1966年生まれ。日本医科大学医学部卒業。全人的な医療を志す過程で補完代替医療にも精通している。ペインクリニック専門医。臨床ゲノム医療学会ゲノムドクター認証医、温泉療法医、日本レジリエンス医学研究所代表理事。



北條 元治
ほつじょう・もとむつ
株式会社セルバンク代表取締役・医学博士

1964年、長野県生まれ。信州大学医学部附属病院を経て、ペンシルベニア大学医学部で培養皮膚を研究。帰国後は東海大学医学部にて研究に従事。以降、株式会社セルバンク設立、RDクリニック開設。著書多数。



福田 大和
ふくだ・やまと
一宮さすなクリニック院長

獨協医科大学医学部卒業後、徳島大学病院循環器内科入局。四国こどもとおとなの医療センターにて心臓リハビリテーション(心リハ)センター長。米留学後、高知市で初の外来心リハを開設。現在3冊目の心エコーの著書を執筆中。



岡野 敬
おかの・たかし
スマイル眼科クリニック院長

杏林大学医学部卒業後、公立阿佐留病院眼科などで勤務。2003年よりスマイル眼科クリニック院長。緑内障、ドライアイなどの眼科一般診療に漢方薬を取り入れた治療を行う。また、最近では近視抑制を積極的に治療・研究している。



岡田 正彦
おかだ・まさひこ
新潟大学医学部名誉教授

1946年、京都府生まれ。医学博士。水野クリニック内科医。専門は予防医療学、医療統計学。現在は、水野介護老人保健施設で高齢者医療の現場に立つ。国内外の膨大な医学論文を分析しての言論・執筆活動も精力的に行う。



上田 弥生
うえだ・やよい
フリーランス産婦人科医

大阪生まれ。フリーランスの産婦人科医として婦人科診療、不妊治療、デリケートゾーンのアンチエイジング治療に携わる。アロマテラピー、漢方、コーチング、NLPなどにも精通。産婦人科専門医。



磐田 振一郎
いわた・しんいちろう
リソークリニック院長

1971年、東京都生まれ。慶應義塾大学医学部卒業。2004年よりスタンフォード大学工学部留学。関節手術のエキスパートとして、過去20年で2000件以上の手術を執刀。整形外科専門医、再生医療認定医。

「薬局でこれを買えばいい」が一目瞭然！

これなら安心！

医者が自分で 飲む薬

医薬品からサプリに漢方、栄養ドリンクまで

医療のプロが太鼓判！

長引く咳 はイソジンで
原因菌を洗い流す
医学博士／北條元治

つらい頭痛 にタイレノールA
新潟大学医学部名誉教授／岡田正彦

酸化マグネシウム便秘薬で
自然なお通じを
常喜医院院長／常喜真理

下痢・腸内環境改善 に
新ビオフェルミンS錠
かとう腎・泌尿器科クリニック院長／加藤 忍

関節痛・筋肉痛 に
バンテリンコーワ
さくらクリニック院長／石代 誠

突然の怪我 には
クイックパッド
秋津医院院長／秋津壽男

