

●一般の下剤と漢方下剤の相違点は？くせになりにくくずっと継続しても大丈夫な下剤の名前、下剤を飲まないと思いがちな人への対処法も教えてください。

大部分の下剤は、腸にムチをうって動かす働きをするような働きのもので、一般的には継続してくるとだんだん効き目が鈍くなってきます。ですので、出来る限り単一の成分を継続するよりは色々入っている下剤の方が習慣性はでにくいとされています。

私個人的には、人工的に合成した成分よりも自然に近い形の生薬(漢方)の下剤をお勧めしています。ご存知の方が少ないのですが、実は1つの生薬の中には表示はされていませんが様々な有効成分が含まれています。



これらのことから「通源」という便秘薬が、習慣性が少なく、ご年配の方でも続けて服用しやすい便秘薬と言えます。ただ通源ではやさし過ぎてもっと出す力が強い下剤をお求めの方は「強力宿便錠」がお勧めとなります。

ただ、あくまでも下剤は成分が刺激して出すだけですので、飲まなくても出るのであれば飲むのは止めて下さい。排便の理想は22~24時間とは言われますが、年齢や食生活などで3日くらいに1回でも、とにかく黄金のバナナ便がたっぷりスッキリ快便に出せれば、毎日出なくても何ら問題はありません。毎日出すことは考えず、排便時の便質と快便感を意識するようにしましょう。万が一便質・快便感が満足できない時には、食生活と共に「イサゴール」や「ジャームコックス」を利用することをお勧め致します。