

ブレーザバス[®]カプセル 100 mg を服用される方へ

(下痢や腹痛が起きた時の対応方法)

ブレーザバスカプセル 100mg (以下ブレーザバス) は下痢、腹痛などの胃腸障害を起こすことがあります。

食品に含まれる炭水化物 (デンプンなどの多糖類) は胃腸で分解されて徐々に小さくなり、最後に二糖類 (一番小さい糖が2つ結合したもので、例えばショ糖) が単糖類 (一番小さい糖、例えばブドウ糖) に分解されてから体の中に吸収されます。ブレーザバスは二糖類が単糖類に分解されるのを阻害し、消化不良を起こすために下痢や腹痛が起こると考えられています。ブレーザバスで起こる下痢、腹痛などの胃腸障害の軽減は、消化不良の原因となる二糖類や多糖類の飲食を減らす工夫が基本となりますが、むやみな食事制限は栄養不良の原因にもなります。

どういう工夫をするかは必ず医師、薬剤師と相談して決めてください。独断で工夫すると薬の効果がなくなったり、思わぬ副作用が現れる可能性があります。
相談する場合の参考になる事柄を以下にご紹介します。

ブレーザバスで起こる下痢、腹痛などの胃腸障害を軽くする工夫

1. ブレーザバス服用時刻の工夫

食事時刻とブレーザバス服用時刻を 2 時間以上離すと胃腸障害が軽くなる場合があります。ブレーザバス服用時刻は食前でも食後でも構いません。

2. ブレーザバス服用量の工夫

ブレーザバスの服用量を減らすと胃腸障害が軽くなる場合があります。またブレーザバスの胃腸障害はブレーザバスの服用開始の最初の 1 カ月目に起こることが多いのですが、ブレーザバスの服用を続けていると体が慣れてきて自然に症状が軽くなる場合があります。そこで胃腸障害が起きたらブレーザバスの服用量を減らし、体が慣れてきたら元の服用量に戻すという工夫の仕方があります。

3. 食事メニューのバランスの工夫

炭水化物を減らした食事にするとう胃腸障害が軽くなる場合があります。過食を避け、そのうえでメニューの半分を野菜、1/4 を魚・肉などのたんぱく質性食品、残りの 1/4 をご飯・穀類などの炭水化物性食品にする工夫の仕方があります。

4. 食事回数の工夫

果物や炭水化物性食品を食べる場合は、1日の間に何回かに分けて少量ずつ食べると胃腸障害が軽くなる場合があります。食事の回数を減らして一度に大量に食べることは避けましょう。

5. 甘味料の工夫

市販の甘い食品（清涼飲料水や菓子など）は砂糖（ショ糖）などの二糖類が含まれているので、今までよりも食べる量を減らしましょう。自分で甘いものを作る時は砂糖を避けて果糖やブドウ糖などの単糖類で甘み付けをしましょう。

6. 乳製品の工夫

乳製品には乳糖が含まれていますが、乳糖は二糖類の仲間です。牛乳、ヨーグルト、チーズなどを食べる時は食べ過ぎを避けましょう。また一度に大量に食べないで、何回かに分けて食べましょう。乳糖を減らした牛乳、ヨーグルトを選ぶのもよいでしょう。

7. 下痢止め薬

下痢止め薬で下痢が軽くなる場合がありますが、使用に際しては医師、薬剤師と相談してください。

8. 一般的注意

- ①必要な栄養はきちんと取りましょう。

極端な食事制限は栄養障害の原因となります。特に成長期の子供には十分な食事が必要です。食事の工夫をする場合は独断で行わず、医師、薬剤師や栄養士とよく相談して栄養障害が起こらないようにしましょう。

- ②胃腸障害がなくなったあとの食事について

ブレーザベスによる胃腸障害は個人差が大きく、出る人も出ない人もいますし、重い人も軽い人もいます。胃腸障害の持続期間も数週間から数カ月と人によりさまざまです。胃腸障害がなくなったら、以前の食事に戻すことが可能な場合もあります。胃腸障害がなくなったら医師、薬剤師に相談してください。

- ③水分補給

下痢が続くと体の中の必要な水分が失われる事があります。下痢が起きたら十分な水分補給を心がけましょう。