

大腸カメラの下剤：ストレスフリーな攻略ガイド

医師が教える「2リットルの壁」を乗り越える9つのハック



「あんなに飲めない…」 その不安は当然です



味 (Taste)



匂い (Smell)



量 (Volume)

独特の味、匂い、そして2リットルという量。

大腸カメラ検査で最もつらいのは「下剤」と感じる方は少なくありません。

しかし、これは我慢大会ではありません。正しい「攻略法」があります。

下剤は、がんを見つけるための「レンズ」です



準備不足
(曇った視界)



理想の状態
(クリアな視界)

正確な検査には、腸内を空っぽにすることが不可欠です。数ミリの小さなポリープ（がんの初期段階）を見逃さないために、便の影を消す必要があります。

ゴール：医師があなたの健康を正確に守れる状態を作ること。

攻略ツール①：味覚と嗅覚をハックする



冷やす

冷蔵庫で冷やすと味蕾（みらい）の感度が鈍り、飲みやすくなります。
※冷やしすぎに注意。



ストローを使う

舌の先や中央（味を感じる部分）を避けて、喉の奥へ流し込みます。



口直し

飴やガム（ノンシュガー）で口の中をリフレッシュ。



味のマスキング

直前にレモン氷や少量の塩を舐め、味覚を一時的に上書きします。

攻略ツール②：「2リットルの壁」を心理戦で崩す



- **時間配分を可視化**
「15分に1杯」などタイマーをセットし、機械的に飲むことで迷いを消します。
- **コップに移す**
大きなボトルを直視せず、手元のコップ1杯の「小さなゴール」に集中します。
- **軽い運動**
じっと座らず、足踏みやストレッチを。腸の動き（蠕動運動）を助け、気分転換になります。

攻略ツール③：不快感を防ぐ環境づくり



体を温める

大量の冷たい水で体は冷えます。腹巻、カイロ、靴下、羽織るものを用意しましょう。合間に温かいお茶（白湯など）も効果的。



トイレ環境

頻繁な排便で皮膚が荒れないよう対策を。

- ・おしりふき（ノンアルコール）
- ・ワセリンなどの保護クリーム
- ・柔らかいトイレトーパー

前日の食事が「飲みやすさ」を変える

「消化が良く、繊維が少ない」が合言葉

おすすめ (Good) ✓

- うどん、おかゆ、白パン
- 豆腐、卵、鶏ささみ
- 皮をむいたリンゴ、バナナ



避けるべき (Avoid) ✗

- 玄米、そば、キノコ類
- 野菜（特に繊維質）、
、海藻、こんにやく
- 種の多い果物（キウイ、
イチゴ）、ごま



トラブルシューティング：体が反応したときは

吐き気



無理せず中断し、5～10分休憩。深呼吸や冷たいおしぼりでリラックス。再開はゆっくりと。

腹痛



服用を中断して横になる。お腹を温め、「の」の字にマッサージ。

寒気



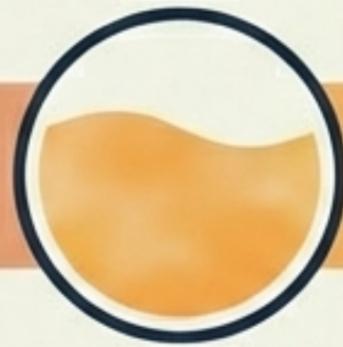
上着や靴下で保温。許可された温かい飲み物を摂取。

重要：症状が強い場合は無理をせず、すぐにクリニックへ電話してください。

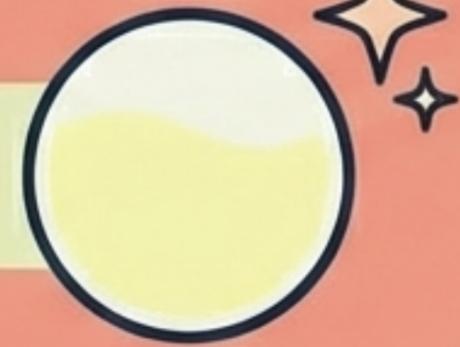
ゴール判定：腸がきれいになったサイン



開始時



途中



ゴール (完了)

- 排泄液が水のように無色透明、または薄い黄色
- 固形物やカスが混じっていない
- トイレトペーパーに色がほとんどつかない

※全量飲んでもこの状態にならない場合は、自己判断せずクリニックへ連絡を。

一人暮らしの方の「安心準備」リスト



連絡先の確保

クリニックの番号をすぐに発信できるように登録。
家族・友人に「今日が検査」と伝えておく。



物資の準備

脱水対策のスポーツドリンク、着替え、タオルを多めに。



SOSのサイン

激しい腹痛、止まらない嘔吐、意識が遠のく場合は
我慢せず連絡（#7119等も活用）。

準備を整え、リラックスして検査に臨みましょう。困ったときはすぐにサポートへ。

選択肢はひとつではありません

あなたに合った下剤を選ぶことができます



モビプレップ

飲む量が少なめ（約1.5L）、梅風味。



ニフレック

標準的な下剤。薄いスポーツドリンク風味。



サルプレップ

飲む量が少ない（約1L）、フルーツジュース風味。



マグコロールP

味が良く飲みやすい、スポーツドリンク風味。

「飲めない」と伝える勇気が、安全を守ります



「味が苦手」「吐いてしまった」という情報は、恥ずかしいことではありません。

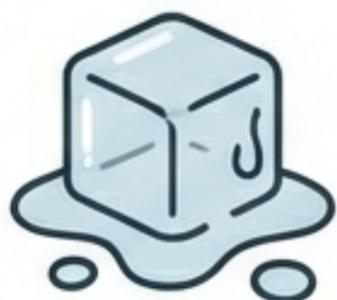
伝えるメリット：



- 吐き気止めの事前処方
- 下剤種類の変更
- 院内下剤（病院で看護師のサポート下で飲む）の検討

医師・看護師はあなたの味方です。
不安はすべて共有してください。

まとめ：下剤攻略の9つのポイント



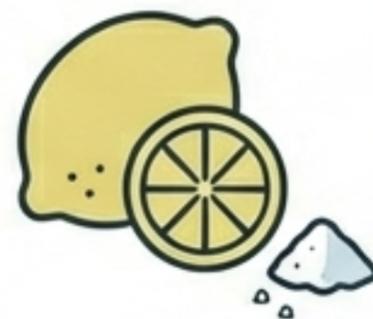
冷やす
(飲みやすく)



ストロー
(舌を避ける)



口直し
(飴・ガム)



味変
(レモン・塩)



タイマー
(ペース配分)



運動
(腸を動かす)



タイマー
(ペース配分)



保温
(お腹を温める)



保温
(お腹を温める)



環境
(トイレ対策)



一時の準備が、 あなたの未来を守ります



下剤の服用は大変ですが、
工夫次第で負担は減らせます。



きれいになった腸で検査を受け、
安心を手に入れましょう。



何かあれば、いつでも私たちに
ご相談ください。