

この添付文書は、本剤の服用前に必ずお読みください。  
また、必要に応じて読めるよう大切に保管してください。

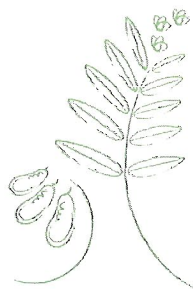
# インナーハーブ

植物から生まれたナチュラルな

## 便秘薬

つらい便秘に  
便秘に伴う肌あれに

第2類医薬品



### インナーハーブの特長

- つらい便秘によく効きます。
- 便秘に伴う肌あれを改善します。

● 3種類の生薬(センナ実、センナ、ヨクイニン)だけでできた植物性の便秘薬です。

#### ◇センナ実とセンナの作用◇

センナ実、センナとは、センノシド等を含むマメ科の植物であるセンナの実と葉のことです。服用後、センノシドは胃や小腸から吸収されることなく大腸に達し、大腸で腸内細菌によって活性誘導体(レインアンスロン)に代謝され、腸のぜん動運動を高めることにより、便の排泄を促します。

#### ◇ヨクイニンの作用◇

ヨクイニンとは、ハトムギの種子のことです。便秘に伴う肌あれ、吹出物に効果があります。

- 添加物フリーの便秘薬です。(添加物は配合されていません。)
- 携帯にも便利なスティック包装入りの顆粒剤です。

### 使用上の注意

#### ⊗ してはいけないこと

(守らないと現在の症状が悪化したり、副作用が起こりやすくなります。)

1. 本剤を服用している間は、次の医薬品を服用しないでください。  
他の瀉下薬(下剤)
2. 授乳中の方は本剤を服用しないか、本剤を服用する場合は授乳を避けてください。
3. 大量に服用しないでください。

#### 🗨️ 相談すること

1. 次の人は服用前に医師又は薬剤師に相談してください。  
(1) 医師の治療を受けている人  
(2) 妊婦又は妊娠していると思われる人  
(3) 本人又は家族がアレルギー体質の人  
(4) 薬によりアレルギー症状を起こしたことがある人  
(5) 次の症状のある人  
はげしい腹痛、悪心・嘔吐
2. 次の場合は、直ちに服用を中止し、この文書を持って医師又は薬剤師に相談してください。  
(1) 服用後、次の症状があらわれた場合

関係部位	症状
皮膚	発疹・発赤、かゆみ
消化器	はげしい腹痛、悪心・嘔吐

- (2) 1週間位服用しても症状がよくならない場合
3. 次の症状があらわれることがあるので、このような症状の継続又は増強が見られた場合には、服用を中止し、医師又は薬剤師に相談してください。  
下痢

### 適応症

● 便秘



● 便秘に伴う次の症状の緩和:  
肌あれ、吹出物、  
頭重、のぼせ、  
食欲不振、腹部膨満、  
腸内異常発酵、痔



## 用法・用量

次の1回量を1日2回を限度として、なるべく空腹時に服用してください。  
服用間隔は4時間以上おいてください。

年齢	1回量
成人(15歳以上)	1/2～1包
15歳未満	服用しないこと

ただし、初回は最小量を用い、便通の具合や状態をみながら  
少しずつ増量又は減量してください。

### <用法・用量に関連する注意>

- (1)用法・用量を厳守してください。
- (2)コップ1杯(約180mL)の水又はぬるま湯でかまずに服用してください。

## 成分・分量

2包(3.5g)中	
センナ実	1,125mg
センナ	375mg
ヨクイニン	2,000mg
添加物フリー(添加物は配合されていません)	

### <成分・分量に関連する注意>

- (1)本剤の服用により、尿が黄褐色又は赤色になることがあります。これはセンナ実やセンナに含まれるセンノシドによるものですから心配ありません。
- (2)本剤は、天然の生薬だけからなる製剤ですので、製品により顆粒剤の色・風味が多少異なることがあります。効き目には変わりありません。

## 保管及び取扱い上の注意

- (1)直射日光の当たらない湿気の少ない涼しい所に保管してください。
- (2)小児の手の届かない所に保管してください。
- (3)他の容器に入れ替えないでください。  
(誤用の原因になったり品質が変わる場合があります。)
- (4)1包を分割して服用した場合、その残りは袋の口を折り返して保管し、なるべく早く服用してください。
- (5)使用期限を過ぎた製品は服用しないでください。

## 便秘改善のためのアドバイス

### 規則正しい排便リズムを心がけましょう

- 1日1回決まった時間(特に朝食後)にトイレに行くようにしましょう
- 便意はがまんしないようにしましょう

### 規則正しい排便リズムのための3本柱

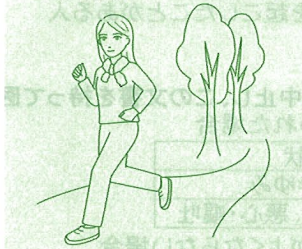
#### 食事

- 規則正しい食生活を心がけましょう(特に朝食はきちんと摂りましょう)
- 野菜・果物・海草などから食物繊維やビタミン類を積極的に摂りましょう
- 水分をたっぷり摂りましょう
- ビフィズス菌などの善玉菌を積極的に摂りましょう



#### 運動

- 適度な運動を心がけましょう
- 腹筋を鍛えるようにしましょう
- ストレスをためこまないようにしましょう



#### 睡眠

- 睡眠を十分に取るようにしましょう(睡眠中の腸のぜん動運動が翌朝の快便につながります)



# SHISEIDO

### お問い合わせ先

資生堂薬品株式会社 お客様窓口

電話 03-3573-6673 受付時間 9:30～17:00(土、日、祝日を除く)

発売元 資生堂薬品株式会社  
東京都中央区銀座7-5-5

提携 天津泰達薬業有限公司  
中国 天津市 (輸入品)

製造販売元 株式会社カーヤ  
大阪府吹田市垂水町3-4-11

INN-HER 08072