

まず、自分の便秘がどのタイプにあてはまるのか見分けることが必要です。

腸のぜん動不全型

腹の中に入った食べものを直腸まで移動させるためのぜん動運動が低下するために、便が出にくくなるタイプ。便が腸のあちこちに滞留することで、さらに腸が動きにくくなったり、滞留した便が異常発酵を起こして毒素を発生させることで悪玉菌が増え、腸内環境がどんどん悪化してしまいます。お腹が張ったり、ガスが溜まったり、また、水分も吸収されて便がどんどん硬くなって、ますます出にくくなるという悪循環に陥ります。

直腸&肛門型

便が直腸までいつているのに排泄できないタイプの便秘です。直腸に便が溜まると脳にサインが送られ、排便の指令が出て、排泄へと至るのが健康な人のパターン。ところが、便意を感じても、忙しいとか、自宅以外ではできないとか、恥ずかしいとか、さまざまな理由から便意をがまんしてしまうことがあります。それが続くと、便意と脳との連携がうまくいかなくなり、せっかく脳が指令を送っても“出さないのなら、もう指令は送らない”、というようになってしまうのです。また、腹筋や肛門括約筋の筋力の低下や、時による痛みなどで、便を押し出せない可能性もあります。

ストレス型

仕事や人間関係、睡眠不足などの過度なストレスを受けると自律神経のバランスが崩れやすくなります。多くの場合、興奮、戦闘モードである交感神経のレベルが高く、リラックスモードの副交感神経のレベルが低くなる形で崩れます。呼吸や消化吸収などを司るのは副交感神経ですから、副交感神経の活動が低下すると、腸の働きが弱まって、便秘になります。また、便秘や下痢を交互に繰り返す人も、自律神経のバランスの崩れによることがよくあります。

便秘かどうかの判断の目安にしたいのは、排便のペースではなく、次のような自覚症状。排便してもお腹に張りや違和感がある、便が出なくて食欲が落ちることがある、排便に違和感を感じる、といった症状があるようなら便秘かもしれません。病院で診察を受けるようにしましょう。

でも、いちばんいけないのは、もう三日も出ていないとか、昨日は出たけれど今日はまだだとか、くよくよと思いつつ悩むこと。三、四日便が出なくても、生活にあまり支障はないわけで、そういえば出てないな、くらいに気軽に考える人のほうが便秘になりにくいものです。

便が腸内に滞ったまま時間が経つと、腸内で腐敗し、便やおならから異常なニオイがしてきます。さらにそのニオイが口臭となり、さらに時間が経過すると体臭もしてきます。診療室を訪れる患者さんのなかにも、ニオイだけで強度の便秘であることがわかる場合もあります。これはひどい例ですが、通常の生活を送っていて、一週間以上出ない状態が続くようなら、遠慮なく病院を訪ねてください。

また、性別に関係なく、加齢とともに、便秘の陰に病気が潜んでいる可能性が高くなります。便秘は、パーキンソン病で最も多い症状のひとつといわれ、糖尿病になると、合併症のひとつである神経障害が要因で便秘を引き起こします。また、うつ病のために向精神薬を服用した場合も便秘になりやすくなるといわれています。

このように、六十代以降の便秘には注意が必要です。一度、きちんと検査をすることをおすすめします。

便秘になったり、腸内環境が乱れたりすると、その免疫システムがうまく働かなくなり、細菌やウイルスによる感染症にかかりやすくなります。花粉症などのアレルギー症状も、腸の免疫システムや腸内環境を整えることで、症状を緩和したり、予防したりすることができます。

下痢の場合は、薬で止めてしまうと、細菌など排泄すべきものが腸内にとどまり、かえってよくありません。素人判断で下痢止めを多用するのは避けたほうがいいのです。便秘と下痢、どちらにも効果がある整腸剤を続けて飲んでみるのもよいと思います。

無理矢理出そうとすると、肛門が傷ついて痔になったりすることもあります。痛みがあると排便のサインがあってもがまんしてしまったり、さらに便秘がひどくなるという悪循環に陥りやすいものです。

硬くなった便は水を含みにくい状態。そんなとき治療でも使用するのがオリーブオイルです。便のまわりを油でコーティングして、それが潤滑油となって、スルッと動くようにするのです。一日大さじ一杯を目安に飲んでください。

便が硬くなりやすい人は、普段から水分や水分の多い便を作る水溶性食物繊維をたっぷり摂るようにしましょう。また、バナナは便をやわらかくするマグネシ

ウムが豊富なので、毎日食べるのもいいですね。とにかく、日ごろから便をやわらかくするように心がけましょう。

誤解している人が多いようですが、**むくみ**は単純な水の飲みすぎや塩分の摂りすぎではなく、**水の「不足」が原因で起こる**のです。人間の体は水分が不足して、脱水状態が続くと、細胞の中の余分な水がうまく排出されず、細胞の中で膨らんでしまいます。これがむくみの原因なのです。ですから、むくみが気になるなら、一日一〜二リットルの水をこまめに飲むことが必要なのです。

人間の体は、成人で六十〜七十%は水分でできていて、その水分は、生命を維持するために大切な役割を担っています。けれども、一日に二〜二・五リットルの水分が、汗や尿として体外に排出されてしまいます。ですから不足した分だけは補ってあげなければなりません。

いつヨーグルトを食べるのがよいですか、という質問もよくあります。基本的には、いつでもよいのです。食べたいときに食べていいのです。私は、二〇〇グラムのヨーグルトをプルーンなどのドライフルーツやキウイ、ハチミツといっしょに、朝ごはんのときに食べています。

でも、実は、**腸のためには夜がいいかもしれません**。夜は副交感神経が優位になり、腸の動きも活発になります。腸がいい状態になるときなので、ヨーグルトの乳酸菌も定着しやすくなります。夕食後のデザートとして食べるのもよいでしょう。

便秘がちな人が**大量の食物繊維を摂ると、ガスが溜まってお腹が張り、苦しくなったり**することがあります。これは不溶性食物繊維を多く摂った場合に起こりやすいのです。

不溶性食物繊維で、便の嵩を増やし、ぜん動運動を起こしても、それまで溜まっていた便は必要以上に水分が吸収されて硬くなってしまうので、より出にくく溜まってしまいます。そのため腸が膨らんで、お腹が張ってしまうのです。ですから便秘の人は、**水溶性食物繊維を多めに摂取**して、便の水分を増やしてやわらかくすることが、便秘解消の早道です。

りんご、こんにゃく、昆布、わかめ

飲酒に関してですが、適量ならストレス解消に役立ちますが、飲みすぎは自律神経のバランスを崩してしまいます。アルコールは一種の興奮剤のようなものなので、交感神経を優位にし、副交感神経を低下させます。

飲みすぎると三時間後に分解されるアセトアルデヒドという毒素が体内に残る

ことになるので、その間ずっと交感神経優位な状態が続いて、**血管の収縮も長時間続きます**。お酒を飲むときは、同量の水をいっしょに飲むようにするといいでしょう。

便秘が続くと、どうしても薬に依存してしまいがちですが、下剤を練り、返し使うことは避けてほしいですね。続けて使っているうちに、**下剤を飲まないとなくなってしまい、徐々に使用回数も増えてしまいます**。実は、便秘外来にくる患者さんにもそういう人がたくさんいます。

下剤は強力な刺激剤ですから、継続して使用すると腸に炎症を起こし、腸が動かなくなってしまったり、腸内環境が悪化してしまう原因にもなりかねません。

私の便秘外来では、基本的に下剤は処方しません。下剤では便秘を根本的に治すことはできないからです。薬の力で一時的に便を出しても、便秘が治ったとはいえません。基本的な腸内環境を整え、腸のぜん動運動がきちんと行われるようにすることで、自ら出せる状態へと導くようにしていきましょう。

乳酸菌を主成分とする整腸剤は処方する。

便秘外来で患者さんに実行してもらっている呼吸法を紹介しましょう。副交感神経の働きを高める呼吸法です。

①お腹に手をあて、五秒かけて鼻から息を吸います

②十秒かけて口から息を吐き出します

この呼吸法を**最初は一分**、慣れたら三分を目安に行います。これだけですが、**かなりの確率で便秘が改善する**ことが実証されています。

高齢者でなくても、息を止めてグッと力を入れる行為は、全身の血流が悪くなるので、体にさまざまな弊害が生じやすいのです。

そんなとき、**トイレでするりと出すための方法**をお教えします。

①お腹の「の」の字まわしマッサージ

トイレで座ったまま、おへそを中心に「の」の字を描くように時計回りにマッサージします。腸のぜん動運動を促すことでスムーズな排便を叶えます。右下わき腹を出発点に、あばら骨の下を通して左下わき腹というルートをイメージします。反対回りだと腸の動きと逆行してしまうため効果がないので気をつけてください。

②前倒肛門ツイスト

トイレで座ったまま、上体を前に倒して体をひねります。肛門括約筋にひねりの刺激を与えることで、溜まった便を直腸から下ろす運動です。上体を軽く前に倒し、腕をももにのせるような体勢から、体をゆっくりと左右にひねります。肛門に刺激が加わるのを意識して行いましょう。

外肛門括約筋を鍛えて、スムーズな排便を促したり、排便のサインを送るためのセンサー機能の低下を防ぐトレーニングです。トイレに行く前や、寝る前、食後などに行います。

①またわり

外肛門括約筋をはじめ、腹筋など下半身全体を鍛えることができるのが、いわゆるまたわりといわれるこの運動。足を大きく開いて立ち、ひざをできるだけ深く曲げて、股関節を充分にのばす感覚で腰を落とします。ももにひじをのせるような体勢で股関節まわりの筋肉をストレッチします。体が硬い人は、ももに手のひらを置くといいでしょう。左右十～十五秒ほどキープします。

②肛門ツイスト

肛門括約筋に刺激を与えるとスムーズに排便できます。足を開いて、椅子の背もたれなどにつかまりながら深くしやがみます。これだけでも肛門に圧力をかけることができますが、そのまま左右にツイストすることで、さらなる刺激をプラスします。すぐにトイレに行きたくなる人もいるくらい効き目の高いトレ