

便秘の解消方法

小林雅彦

痔主が多いと言われていますが、その主因は便秘と思われます。私が見つけた便秘解消策を記します。

1. 便通のキー要素

- A. 大腸を刺激して蠕動を起こさせる量の便があること
- B. 蠕動によって腸内を移動しやすい便の柔らかさが保たれていること
- C. 腸の蠕動を促す刺激があること（又は蠕動を阻害する因子がないこと）

<便の量>

食事の量が少ないときは、腸の蠕動を促すだけの量の便が溜まるのには日数が掛かる。これは仕方が無い。便が溜まるまで便通が無いのは自然である。その間に便が硬くなるのが問題である。

<便の固さと水分摂取量>

1. 便は体内で貯水槽の役割を果たしているという。摂取される水分は主に胃から吸収されて血液中に移動するが、これが腎臓の尿製造能力を超えると血液の濃度が低下してくる。この場合は腸壁を通して水分は血液から便の方へ移動するらしい。尿として排泄出来ない分は便として排泄されることになる。このメカニズムを利用すれば、一旦固くなった便を柔らかくすることが可能である。便通の頻度が少なくて便が固くなるのは、水分（食物から供給される分を含む）の摂取量が不足していて、便中の水分が血液に移動し続けるからであろう。排便したくなる程に便が溜まって腸

が蠕動を起こしても、固い便は先へ移動せず便意があっても排出できないという不愉快極まりない状態となる。

2. 水分は飲料や流動性食品から供給されるのみでなく、固形食品に含まれる水分の寄与もある。食事の量が少ないときはこの寄与が減るので、その分も飲料で補う必要がある。更に、一旦固くなった便を柔らかくするためには、通常とは異なる多量の水分補給が必要である。胃の水分吸収能力を考慮した水分補給速度を見つける必要がある。栄養剤の点滴は水分補給の意味を有する。胃で吸収されなかった水分は腸へ移動するはずであるが、これは便の端に達しても、便の中までは浸透し難いらしい。

<腸の蠕動刺激>

毎日排便する習慣を失っていると、便の量がそこそこ溜まって、あまり固くない状態が実現できても、条件反射による腸の蠕動が起こりにくくなる。この様な時に排便するためには、強制的に腸の蠕動を促す刺激が必要となる。生活習慣によってもたらされている腸の蠕動を阻害する因子があればこれを除去することも有効である。

2. 私のノウハウ

以上が体験から学んだ便秘対策の基本的考え方です。色々試して私が到達した便秘対策を以下に記します。このやり方が習慣になってからは、長年悩まされてきた痔も、問題を起こさずに小康を保っています。人によっては現在の生活状況で実行でき

ないこともあると思いますが、これを参考に自分に合ったやり方を工夫して下さい。

<便の量を多くする>

1. 宴会などでご馳走を多量に食べると、翌日は下痢気味となることがある。これは供給された栄養の量が腸の吸収能力を越えているため、排泄されるものと考えられる。腸の吸収能力を越える栄養を供給すれば便秘にはならないはずだ。
2. 栄養が不足気味でも、腸の吸収出来ない成分が多ければ便は多くなる。食物繊維の多い食品は便を増やすことに寄与する。食物繊維の必要摂取量は1日26gという。
3. 海藻、茸、野菜類は肉や魚に比して食物繊維が多い。便秘気味の時は野菜を多く摂るようにしている。食物繊維は保水能力もあって便から水分が奪われるのを抑制する効果もあると思われる。
4. ヨーグルト菌は腸内で増えて、便を増やし柔らかく保つ効果を示すという。ヨーグルトを食することは便秘に有効と言われているので毎日摂っている。

<水分摂取量>

1. 通常摂取している水の量（下記で1杯は200ccの水）
起床後すぐに1杯、朝食前に牛乳1杯、朝食に味噌汁1杯、食後に1杯、10時過ぎに1杯、昼食時にヨーグルト1杯、昼食後に1杯、4時前後に1杯、夕食時ワイン1杯、夕食後に1杯、風呂上がりに0.5杯（一日合計約2リットル。後述の理由で、コーヒーやお茶類は飲まない）
2. 便秘に陥った時の対策

便秘になって3~4日便通が無かったときの体験

- 1) 朝から30分おきに水を飲み続けた。4時間ほどで排便が可能となった。但し、胃袋にはがぼがぼ音がするほど水が溜まっている。胃に負担が掛かると思い、次の手を考えた。
- 2) 時間をかけて水分を便に供給しても良いはずなので、排便したい日の前日に水分摂取量を増やした。食事と食事の間は1時間に一杯の水を一日飲んだ。（胃ががぼがぼしてきたら少し間隔を開けた）。次の日はスムーズな便通があった。
- 3) これらの経験と、次に述べる腸の蠕動刺戟方法を併用することで上記の通常の水分摂取量に落ち着いた。便が硬くなる傾向が見られたら、水分摂取量を増やすことで問題を起こさずに済むようになった。

<腸の蠕動刺戟>

1. 歩いていると腸の蠕動が促進されるらしく、1時間以上歩いた日の次の日には便通が良い気がする。
2. プルーンを食べると腸の動きが促進される。朝食前に牛乳を飲みながらプルーンのドライフルーツの大きいのを1個程度食べた。（食べ過ぎると下痢気味になる）。朝食後2~3時間で便意が来る。（米国製のプルーンのドライフルーツがスーパーや生協で売られている。プルーンは鉄分の補給効果を有する）。便の固い状態で食べ過ぎると、腸が蠕動するのみで便が移動せず、腹が痛くなるかもしれない。（長年プルーンの世話になったが、体質が変わったのか現在はプルーンは食べずに済んでいる。）

3. トイレに入る前に即座に効くツボ刺激がある。左手の人差し指の第2関節の下側を、右手の親指と人差し指で挟んで、秒2回乃至それよりゆっくりもむと便意が強まる。左右どちらの指を選ぶかは、実行してみて効果の強く出る方を選べばよい。便意の無い時でも、この刺激で便意が出てくることがある。
4. 腹筋を2~3秒引き締めて緩めることを繰り返すことも刺激になる。便器に座って、前記のツボ刺激を行っても勝負がつかない場合に、この腹筋動作が役に立つことがある。これはツボ刺激ではなく、大腸のマッサージという感覚である。大腸から便を絞り出す感覚で腹筋を精一杯引き締めることも有効である。肛門に力を入れてきばるのは痔を傷めるので避けて、この腹筋引き締めを行うことがある。
5. カフェインは腸の蠕動を抑制するという。コーヒーを飲むと翌日は便通が無くなるので、まず飲まない。紅茶、緑茶、ウーロン茶もカフェインがあるので減りに飲まない。
6. 集中して頭を使う作業をすると便意が湧かない。トイレに行く前は集中を要する作業はしない。

<疑問点>

水分摂取を過度に増やして血液が薄まる場合、血圧上昇を伴うのではないかと懸念する。塩分の取り過ぎは血圧を高めると言われている。これは血中の塩分濃度を下げするために血液中の水分を増やす為だと聞いたことがある。便を軟らかくするための急激な過剰水分摂取は常時行わない方がよいと思われる。高齢者が行う場合は血圧の動向に注意する必要があるのではないかと思う。

Kb/2016.3.7

rev.2016.11.4

rev.2018.4.26