

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なくなるので、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多に飲まない。
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と思う。

Kb/2016.3.7

rev.2016.11.4

rev.2018.4.26