

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ことが問題である。

<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。色々と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