

## 02

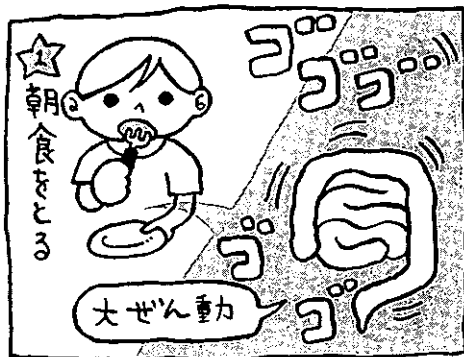
## 「排便力」は腸と脳の連係プレー

食べた物は消化され、小腸で栄養分が吸収されます。そのほかの内容物は消化しながら運ばれ、攪拌かくはんされながら大腸内を8〜15時間かけて移動します。

そして大腸で残った内容物の水分のほとんどが吸収され、固形化した便がS状結腸に送られて溜まります。□から肛門までは1本の管のようなものですが、1本の管といてもまっすぐではありません。とても複雑な形をしており、その中を食べ物はずムーズに進んでいかなければならないのです。

その中をスムーズに進むため、小腸と大腸では分節運動やぜん動運動が行われています。分節運動とは一定の間隔で腸管が収縮し、腸の中の内容物と消化液が混ざり合うこと。一方ぜん動運動は腸管が連続して収縮し、腸内の内容物が肛門のほうへ送り出されることを指します。溜まった便は結腸からぜん動運動によって直腸に運ばれ、体外に排出。これらは大きく分けると3つの段階を経て行われます。

腸と脳が関係して「排便」が起こる

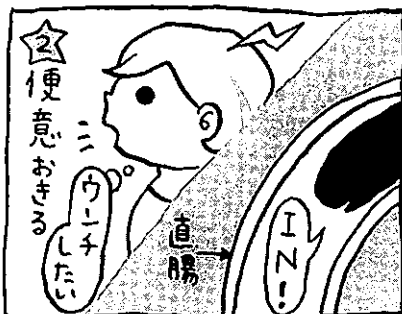


### 第1のステップ

結腸全体に強い収縮運動が起こり、直腸に便が移動する状態が起きます。これが「大ぜん動」と呼ばれるもの。1日に数回しか起こりません。特に起こりやすいのは朝食後から1時間以内といわれ、通常は10～30分しか持続しません。そのためこの「大ぜん動」が起きているときに排便しないと、便秘を引き起こす原因になります。

## PART 2

「腸育」をはじめよう



### 第2のステップ

大ぜん動によって便が直腸に入るとその刺激が脳に伝わり、便意が起こります。そして脳からの信号である便意が今度はお腹に伝わり、便を直腸に向けて進ませます。



### 第3のステップ

肛門に向かって便が押し出されると、腹圧がかかって直腸が収縮します。さらに肛門括約筋が緩むことで、便は肛門から体外に排出されます。

いかがでしょうか？ 「排便」といってもただ食べた物がお尻から出ていくだけではないのです。

このような腸の連係プレーの中でも最も重要なのが「ぜん動運動」です。先ほども解説したぜん動運動とは便意を起こし、胃から腸までの道のりを便が移動するために欠かせない運動のこと。便秘の人は便が溜まっているだけでなく、このぜん動運動が弱っている人が多く、「停滞腸」になってしまっているのです。

このぜん動運動には、腸にある神経細胞が深くかかわっています。

腸管を便のもとが通過すると神経細胞がこれを感じ。そしてセロトニンを介して腸管の口側に近い筋肉には収縮、肛門側には弛緩しかんの命令を出しています。このように腸は脳から独立して体にサインを出す機能を備えているため、「第二の脳」とも言われているのです。