



はじめに 便秘の治療はオーケストラの演奏と同じ・001

第1章 「排便力」が身につけば全身が健康になる！・009

衰えた腸が排便力を鈍らせる・010

「薬で出せばいい」は大きな間違い・010 011 停滞腸がふえている・012

理想の大腸とは・014

腸は老廃物を出し生命活動を維持する重要な器官・016 014  
結腸・直腸・肛門の連携プレーができていないこと・016 014

腸には独立した脳がある・019

コラム1 便の状態で見える大腸のセルフチェック・022

コラム2 ストレスとセカンド・ブレイン・023

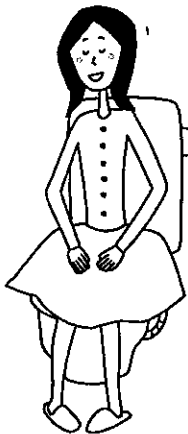
第2章 増加する重症便秘と「下剤依存症」・025

どんな重い便秘もささいなきっかけで始まる・026

500万人を超すと見られる便秘人口・026 便秘が女性に多い理由・028

高齢者の約半数に下剤が処方されているという報告もある・029

便秘はほうっておいてはいけない病気・029 便秘は腸内環境が悪化したサイン・033



小さな原因が積み重なって便秘が悪化・036  
便秘の重症度を自己チェック・036 便秘が悪化する理由・039  
便意がなくなったら要注意！「便意のない便秘」・047

下剤が手放せない「下剤依存症」がふえている・051

ささいなきっかけで下剤に頼ってしまう・051 下剤依存症への道・052

下剤依存症チェックリスト・054 確実にふえている下剤依存症・057

いろいろある便秘薬の種類・060 下剤の副作用・063

下剤は使い分けが大切・066 便秘に有効な漢方薬・068

### 第3章 「排便力」を身につける生活習慣・073

軽い便秘は確実に自分で治せる・074

食事の改善が排便力を高める第一歩・074 食養腸に欠かせない7種の食材と栄養素・076

自宅でできる1週間の便秘治療「腸内リセットプログラム」・082

疲弊した腸をまっさらな状態にする・082 「1日目」下剤で便を出し切ってからスタート・082

「2～7日目」きれいにした腸を健康な腸に変えていく・088

プログラム終了後の「腸内クリーン維持法」・104

コラム3 腸プラス食品と腸マイナス食品・107



排便力を高める玄米&オリブオイル活用レシピ9・109

排便力を高める運動とマッサージ・113

食事療法の効果を高め下剤の減量にも役立つ・113

「マッサージ1」ガスが抜けやすくなる「腸のマッサージ」・114

「マッサージ2」体を温めて腸管の働きを促す「腸もみ入浴」・116

「運動療法1」複合的に腸の働きを活発にする「ウォーキング」・118

「運動療法2」排便がスムーズになる「へそ見エクササイズ」・121

#### 第4章 「下剤依存症」からの脱出と「下剤減量プログラム」・123

下剤の悪循環を断ち切る・124

排便力が「まったくない」状態・124 原因をしつかりと把握する・125

3つの薬剤の組み合わせで便意を復活させる・127

便意を復活させるための薬剤・127 排便力を取り戻すためのカギは3つ・134

下剤依存症から脱出するための下剤減量プログラム（軽症編）・138

軽症の治療は自宅での治療も可能・138 下剤減量プログラムを始める前の準備・139

欠食ダイエットは行わない！・144 自宅での下剤減量プログラムの方法・146

便意復活後のコントロール法・155 自宅で行う下剤減量プログラムのポイント・156



症例 1 自宅で下剤依存症を治療した26歳の女性・158

下剤依存症から脱出するための下剤減量プログラム【中等症編】・160  
薬物療法が重要になる中等症以上の下剤依存症・160 一向に下剤がへらない場合は漢方薬を追加・162

下剤依存症から脱出するための下剤減量プログラム【重症編】・164  
心の問題を伴う重度の下剤依存症・164 摂食障害を伴わないケースの治療法・167  
摂食障害を伴うケースの治療法・169

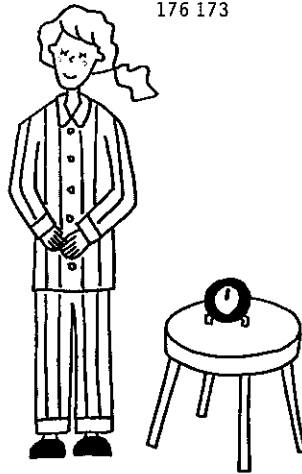
症例 2 1日70錠の下剤を連用していた35歳の女性・173  
コラム 4 コーヒーを入れた浣腸のやりすぎに注意・176

補章 「便秘外来」について・177

便秘外来とは・178 便秘外来のかかり方・180

便秘の裏に重要な病気が潜んでいないかを調べる各種の検査・182

一度は受けたい大腸内視鏡検査・183 大腸内視鏡検査が「つらい」は誤解・186  
病気がないことを確認して便秘治療を開始・188



おわりに 「排便力」を身につけて快適な人生を！・189