

第 1 章

**「排便力」が身につけば
全身が健康になる！**



衰えた腸が排便力を鈍らせる

「薬で出せばいい」は大きな間違い

OLのA子さんは学生時代、ひとり暮らしを始めるようになってから便秘がちになりました。そのたびに顔には吹き出物が出て、不快な思いをします。

最初は便秘にいいといわれるイモ類を食べてみたり、納豆を食べてみたりして、便が出るようにとがんばっていました。しかし、友人に聞いて便秘薬（下剤）を試したところ、なんの苦労もなく便が出る。「なんて楽なのかしら」と、それ以降、困ったときは下剤に頼る生活になりました。

薬でちゃんと便を出し切っているのに、「体の毒素も出ている」気がしています。しかし、A子さんの体調は決していいとはいえません。食べたあとに胃や腸が苦しくなることがよくあるし、ガスもたまっていることが多い。吹き出物も慢性的まんせいてきに出てきています。

A子さんのように、便秘の解消法は「薬でたまった便を出すこと」となんの疑いもなく考

えている人は多いと思います。確かに、腸の病気を患ったことのある人か、医学に関心がある人でない限り、「腸や便秘のメカニズム」を正確に理解している人はいないでしょう。後述しますが、医師の多くも同じです。

しかし、食事から便のもとを作り、これを肛門こうもんに向かって押し出しているのは腸、特に大腸です。そして、腸の働きにさらに脳の働きが連携して、初めて便がスムーズに出るようになります。この働きはとても緻密ちみつで、薬や浣腸かんじょうを使うなどして無理に大腸を動かそうとすると、逆にいうことをきかなくなります。ここに、排便力が鈍だんる原因があります。

やがて、大腸から胃や食道しょくどうにまでわたって働きが障害され、排便力の衰えに拍車がかかっていくと、便秘どころか、さまざまな弊害へいがいをもたらすようになります。仮に便が出たとしても、食事がおいしくない、食後の腹部膨満感ぼうまんかん、ガスの滞留たいてりゅうなど、消化器の機能のトラブルによりほかの障害が起こってくるでしょう。排便力が衰えている人、そして便秘に悩む人は、もっと大腸の働きについて、知るべきなのです。

排便力が身につけている人、つまり大腸の働きがいい人は、規則正しい便通はもちろん、老废物ろうはいぶつを効率よく排せつしているので、とても健康です。美肌はもちろん、腸内にビフィズス菌などの善玉菌も多く棲すみついているので、病気に対抗する免疫力めんえきりょくも強く、がんなどの病気にもかかりにくいでしょう。