

## 【マッサージ1】

## ガスが抜けやすくなる「腸のマッサージ」

大腸内視鏡ないしきょうの検査を行うとき、カメラが腸内を進みやすいように大腸に空気を送り込みます。すると、ガス腹と同じような状態になって腸が圧迫され、苦しくなることがあります。

検査中も空気は抜くのですが、終了後も空気が残る場合があります。そのため、検査後は腸内に入った空気を抜くために、右半身が下になるように体の位置を変えてもらいます。これによって、上行結腸にたまった空気が下行結腸に移行して、ガスが抜けやすくなります。

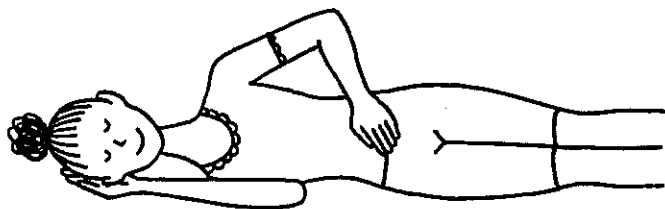
排便力が衰えると、ふだんからガスがたまった状態のガス腹を訴える人が多くいます。これを日常生活の中で解消できるようにするのが「腸のマッサージ」です。

右半身を下にした姿勢で横になり、おなかの上から円を描くように時計回りにマッサージをします。リラックスできるよう深呼吸しながら、5〜10分を目安に行いましょう。

ただし、無理におなかに力を入れたり、便を出そうとしていきんだりするのは禁物。マッサージする手には力を入れず、手のひらでこするように、やさしく行ってください。リラックスできる就寝前などに行うのがお勧めです。

## ガスが抜けやすくなる「腸のマッサージ」

- ① リラックスした状態で、体の右半身を下にして横になる。右腕は頭の下に置くとよい。



115

- ② 左手全体を胃の少し下に当て、おなかの上のほうから下に向かうよう、時計回りにマッサージをする。深呼吸しながら行うとさらに効果的。これを5～10分続ける。

