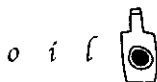




## 第1章

ガンコな便秘は  
油で治る



## 今、便秘に苦しむ若い女性が急増中！

「私、じつは3日もお通じがないの」

「3日なんてまだいいほうよ！ 私なんて5〜6日便秘が続くことなんてざらよ」

私のクリニクには、こんな悩みをかかえた女性たちがたくさん訪れます。

便秘のはっきりした定義はありませんが、医師の間では、2〜3日以上便通がなく、腹部膨満感などのお腹の症状をとまなう場合を便秘といいます。

旅行などで一時的に便秘になった経験はどなたにもあると思いますが、これは急性便秘です。ここで問題になるのは、日常的に便秘が続いてしまう「慢性便秘」。食生活の変化やまちがったダイエットによって、最近はとくに若い女性の便秘が急増しています。

また、子宮筋腫や子宮がんの手術がきっかけで、重症の便秘になるケースも。開腹手術をすると、傷が回復する過程にもなって、傷が治った部分が近くの臓器にくっついてしまう「癒着」ゆちゃくがおこります。癒着が腸におこると、便が通るときに腸が引っばられるため、部分的に動きが悪くなることがあり、それが便秘の引き金になるのです。



ところで、便秘はほうっておいてもいいものなのでしょうか？

「便秘はつらいけど、病気ではないから」と、下剤などを適当に使って自己流に処置をしている人をたくさん見かけます。しかし、これはたいへん危険。

便秘は、お腹のなかに老廃物がたまっている状態です。ほうっておくと、お腹が苦しいだけでなく、肌荒れや頭痛などさまざまな不定愁訴ふていしゅうすうの原因にもなります。

因果関係は明らかではありませんが、便秘の人からは、大腸がんや大腸ポリープが見つかるともよくあります。がんは高齢者の病気と思われがちですが、大腸がんにかぎっては30代にも多くみられます。私も実際に、便秘を訴えてやってきた20代の女性の腸がんを見つけた経験があります。

食べたら出す！これが自然なからだのメカニズム。たかが便秘とあなどらず、この機会に根本から治しましょう。それには、下剤にたよらず、食物繊維の多い食事や水をたっぷりとるなど食生活の改善、排便を我慢せずに習慣づけること、適度な運動やリラックスなども大切です。

そして、食生活のメニューで劇的な効果を発揮するのが、じつは腸にマイルドに作用して便通をうながしてくれる「オリーブオイル」なのです。