

## オリーブオイルで常習性便秘が治った！

私がオリーブオイルに着目したのは、「大腸メラノシスの副作用がおこらない下剤をなんとか見つけ、患者さんたちに飲んでもらいたい！」という切実な思いからでした。

そこで、最初に注目したのが「防風通聖散<sup>ぼうふうつうせいさん</sup>」という漢方薬でした。

この漢方薬には大腸メラノシスの原因となるセンナやアロエが含まれず、大黃も漢方薬のなかではいちばん少ない量でした。

これを慢性常習性便秘（とくに重い病気が背景にない慢性便秘）の患者さん26人に処方したところ、排便回数が増えただけでなく、それまでやめられなかったアントラキノン系の下剤を減らすことができた患者さんが大勢いました。

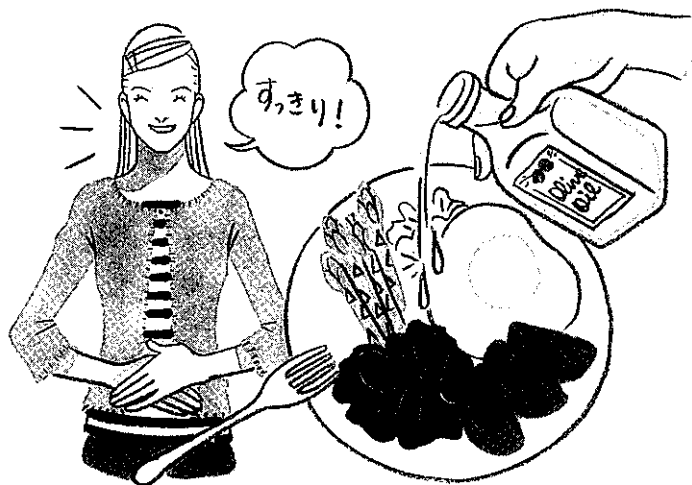
ところが、6人の患者さんでは、どうしても下剤を減らすことができなかったのです。そこで、薬理学の教科書に「下剤」として載っていたオリーブオイルを試してみることになりました。

中鎖脂肪酸<sup>ちゆうさうざしほうさん</sup>などの油を除いて、油はふつう胃で消化されずに腸まで運ばれます。腸に



oil

## 第1章 ガンコな便秘は油で治る



届いた油は便をやわらかくして、便秘解消の手助けをします。日本では、古くから「ひまし油」（トウゴマという草の種子からとった油）が下剤に使われていましたが、それはそういう油のはたらきがわかってい

たからでした。  
加えてオリーブオイルは、大腸ではなく小腸を刺激するタイプの下剤なので、大腸メラノーシスができる心配もなく、安心して

使うのは、普通に食べてもおいしく高品質の、エキストラバージンオリーブオイルです。

これを毎朝、30ml（大きじ2杯）ずつ、サラダのドレッシングに混ぜたり、パンに



つけたりしてとってもらいました。この間、アントラキノン系下剤を完全にやめ、漢方薬のみの服用にしてみました。

その結果、劇的な効果が見られたのです。すべての患者の便通がよくなり、漢方薬だけで排便ができるようになったのです。なかには、この漢方薬でさえ、服用回数を減らすことができるようになった女性もいました。

その後、便秘で悩むのべ1000人の患者さんにオリーブオイルをすすめてきましたが、90%以上もの人に改善効果が出ています。

こうした便秘の患者さんは、便秘歴の長い重症の方々です。病院に行くほどではない、軽度から中等症の人なら、オリーブオイルだけで便秘が治る人はたくさんいます。

こうした人におすすめるオリーブオイルの摂取量は、毎朝大さじ1〜2杯（便の状態に合わせて適量を自分でコントロールする）ですが、できれば、食物繊維の補給など総合的な食事療法としておこなうのが理想的です。

次の項にその具体的な方法（「腸内リセット」）を載せましたので、便秘に悩んでいる方は、ぜひ参考に見てみてください。