

# 「押し出しマッサージ」で

## ガンコな便秘がスル〜リ!



### あなたの便秘度チェック!

軽い便秘なら生活改善でOK。でも専門医に診てもらったほうがいい重い便秘も。下の項目をチェックしてわかるあなたの便秘度は?

- 1 自然に便が出るのは3〜4日に1回以下
- 2 便がいつも固い
- 3 お通じがないと、お腹が張る
- 4 体を動かしたり、歩くことが少ない
- 5 食事は1日1〜2回
- 6 便意があっても我慢することがある
- 7 便秘薬を使うようになって1年以上
- 8 自然に便意が起こることが少ない
- 9 便秘薬を使わないと排便できない
- 10 便秘薬で便を出すのは週1回くらい
- 11 便秘薬を使うようになって1年以上5年未満
- 12 おならが以前に比べてすごくクサイと思う
- 13 便秘薬を毎日使っている
- 14 常用量より多い便秘薬を飲むことがある
- 15 常用量より2倍以上多い便秘薬を飲む
- 16 体重がピーク時に比べ10kg以上減っている
- 17 便秘薬を5年以上使い続けている

### 1日600錠も便秘薬を飲む重症の女性患者も!

「便秘の患者さんは年々増え、薬を1年以上常用する重い症状が目立ちます。1日50錠飲むなんて方も多く、最高は1日600錠という女性も」と松生恒夫先生。

便秘は女性に多い病気で、読者アンケートでも「便秘になったことがある」人が66%も。一方、そのうちの5割以上が、さまざまな方法でお通じが改善したと回答。自力でも治せる方法があるのです。

「便秘になる原因は、朝食を抜く、食物繊維が不足する、忙しくて便意を我慢する、不規則な生活で自律神経の働きが乱れるなど。軽い便秘なら、こうした生活習慣を変えただけで改善しますよ」

そこで次のページから、排便を促すマッサージや、生活の心得を紹介いたします。

### 1〜6にチェックがついた…まだ軽い便秘

数日に1回はお通じのある軽い便秘。腸の動きが悪い停滞腸になっているようです。生活習慣を変えれば改善されてくるでしょう。

### 7〜10にチェックがついた…やや進んだ便秘

自力ではお通じが出にくい進んだ便秘。休日に便秘薬を飲み、いつきに出す生活をするとう便秘が悪化します。生活習慣を見直して。

### 11〜14にチェックがついた…重い便秘

自然に便意を感じられず、便秘が1〜2週間続くことも多いのでは。食事の改善などと共に、排便力を取り戻すメソッドも必要のよう。

### 15〜17にチェックがついた…かなり重症な便秘

下剤依存症の状態、多量の薬を飲み、すでに医療機関にかかっているかも。医師の指導の下、薬なしで排便できる治療が必要です。

「危ないのは、便がたまってお腹が張っても便意を感じられない状態。便秘薬に頼るうちどんどん悪化するので、薬がなくても便意を取り戻す訓練が必要です」ちなみに市販薬の7割は、大腸を刺激して便意をもよおす「アントラキノン系下剤」。アロエやセンナ、大黄など生薬が主成分で安心という方も多いですが、常用すると腸が慣れ、薬が増えていきます。毎朝、自然にトイレに行きたくなって、スルツとお通じがある。そんな生活を目指していきましょう。



便秘のスペシャリスト

まついけ 恒夫 先生

松生クリニック院長。大腸疾患が専門で、漢方や食事指導を取り入れた治療が人気。重症の便秘患者の治療に尽力している。著書に『便秘薬をやめて便秘を治す!』(現代吉林¥1,365)他多数。