

鍼灸師 榎本 守

多くの方が悩まされる便秘。このありふれた問題を解決するのは、食事の大切さを知り「便秘」を理解することです。まず、便秘とは「固形物の排泄回数が週3回より少ない場合」と一応定義されますが、トイレの回数は人それぞれ個人差がありますので回数のみで定義するよりも、「便が硬くてなかなか出ない」とか「いつもより便の回数が極端に少なく残便感がある」などご自身で感じられる事があり、その他にも次に挙げる症状があれば便秘と云って良いと思います。それでは、便秘の症状ですがやはり一番は「おなかが張って何処となく苦しい。または、痛い。」でしょう。これは腸が便によって塞がれている為に腸内で発生したガスが腸内に溜まり苦しくなります。また、このガスを下に送り出そうと腸が一生懸命動きますので、この時の運動が痛みとして感じられます。次に多いのが、腸内で発生したガスがおなかの中で膨れ、胃を押し上げる事による「食欲不振」ではないでしょうか。そして、便秘が長期化すると腸内で溜まった便の腐敗が進み、その段階で発生した様々な有害物質の影響による、吹き出物やシミなどの肌の状態の悪化や頭痛、肩こり、口臭、アレルギー、不眠、イライラなどの精神症状も出る場合があります。ちなみに、長期に亘り便の有害物質と腸が触れている事により癌を発生させやすいと言う説もあります。また、硬い便や強すぎる「いきみ」による痔や脱肛などの「おしりへの影響」も忘れてはいけません。

便秘は便が排泄しない状態を言いますので病名ではありません、原因は他にあります。その原因は器質性便秘または機能性便秘と呼ばれるもので、前者（器質的便秘）は大腸がんや大腸ポリープ、肝臓がんなどの器質的な病気により便秘が発生しているので、原因となっている病気を専門的に治療しなければならず今回お話している「便秘」からは除外させていただきます。後者の機能性便秘こそが多くの人が悩まされている「便秘」で、腸の運動が弱く便が押し出せなくなるタイプの弛緩性便秘と、腸の運動が強くなり腸管の細くなった部分にガスや便が詰まるタイプの痙攣性便秘そして、便意を我慢したり浣腸・下剤を多用しすぎると直腸が鈍感になり、便意を誘発せず便が詰まるタイプの直腸性便秘の3タイプがあります。機能性便秘のすべてのタイプの対処法は総括できますので後ほどまとめてお話させていただきます。

さて、中医学的に便秘とはどのような状態なのでしょう。東洋医学では便秘の事を「大便不通」や「大便不利」、「秘結」などといいます。秘結には「熱秘」・「気秘」・「虚秘」・「冷秘」などがあります。熱秘とは辛い食べ物や熱病により発生した便秘の事で、気秘とは精神的なストレスや長時間の座位などにより発生した便秘の事です。また、虚秘とは長患い（慢性病）や産後に発生する便秘の事、そして冷秘とは虚弱体質、高齢者、体が冷えた時に起こる便秘の事です。

私の所の便秘の治療は中医学的な配穴も考慮し、便秘とそれに伴う不定愁訴に対して行ないます。弛緩性便秘と痙攣性便秘は副交感神経と密接な関係があるので、この神経を鍼、灸にて抑制または亢進させる治療をします。また、直腸性便秘は排便反射の減退なので交感神経の機能調整を行ないます。そして、マッサージによる治療も効果があります。この場合は、腹部や腰部はもちろんの事、全身行なうのが良いようです。

便秘はどの年代にも起こります。特に、自律神経の敏感な方や、体の代謝が下がる高齢者の方に多く見られます。便秘に悩まれている方は、体質とあきらめる前にもう一度、日常生活を見直してはいかがでしょうか。

最後に、便秘の改善へのヒント（対処法）となるセルフケアを列挙いたしますのでご参考下さい。

①運動不足を解消する。

1日15分程度の軽いウォーキングでも良い。時間が無い時は、数分のストレッチ体操でも良い。

②症状に集中しすぎない

あまり神経質に便秘、便秘と考えるとストレスになり改善を遅らせます。

③毎日、コップ8から10杯の水または液体を飲む。

水分を多くする事で便が固まりづらくします。

④トイレに行きたくなったら我慢しない。

直腸の排便反射が鈍くならないようにしなくてはなりません。

⑤長い時間トイレに座らない。

長時間トイレに座り排便する事は肛門に負担がかかります、最短の時間で済むようにしましょう。(痔、脱肛予防)

⑥決まった時間に食事をする。

食事により胃が刺激されると直腸に反射がいきます、決まった時間に反射が伝わるようにしましょう。

⑦便秘に良い食材を食べる

小麦のふすま、プルーン、豆類、食物繊維が豊富な果物と野菜(ニンジン、キャベツ、りんごなど)
水溶性の食物繊維が豊富な食品(オーツ麦、からす麦)海草、ふき等 そして、合成食品の摂取に気を付けましょう。

⑧下剤に頼らない努力をする。

腸の排泄運動が下剤に頼るために、排便反射(便意)が少なくなってしまう。

⑨おなかを刺激する。

おなかにある「ツボ」天枢(てんすう)と大巨(だいこ)、腰の大腸愈(だいちょうゆ)を指で押します。

○ おへそから指幅2本分外側にあるのが天枢(てんすう)です。

○ 天枢より指幅2本分下にあるのが大巨(だいこ)です。

○ ウエストラインよりやや下、背骨から指幅2本分外側にあるのが大腸愈(だいちょうゆ)です。

以上