

より良い排便「3のルール」

「うんちは毎日出さなきゃいけない」「すっきりと出切るまで頑張っていきんでいる」等、日頃のうんちについての考え方や習慣は、意外と間違っているかもしれません。実はうんちは毎日1回必ず出ないといけないわけではありません。個々の持つ固定概念から、脱却することも快適に生きるコツの一つになるかもしれません。今回はより良い排便のための「3のルール」をご紹介します。



① 排便は1日3回でも、週3回でもいい。毎日1回にとらわれない。

食べる量や飲む水の量、体質や年齢、性別は人それぞれなので、便の回数も違います。高齢者の方からは「便の量が減った」という悩みがよく聞かれますが、若い頃と比べて食べる量が減っている場合は、便の量も減っていくのが普通で異常なことではありません。

② いきむ時間は3秒。理想はみその固さをすっきりと。

うんちの理想はみその固さです。バナナくらいの大きさが3秒ほどですっきり出るのが理想です。残った感じがするといっていきみ過ぎるのは避けた方がよいでしょう。血が出てしまうこともあります。一方、便秘が分からないと言う人は、催す前にトイレに行って無理をして排便している可能性があります。温水洗浄便座の水圧で刺激するのも、自然な排便を妨げてしまうため、行わない方がいいと思います。

③ トイレに入る時間は1回3分。本などの持ち込みはやめる。

トイレに本やスマートフォンなどの排泄と関係ない物を持ち込み、便座に長く座る習慣はお勧めしません。「朝出し切らないと…」という思いが強いとトイレが長くなりがちです。3分で便が出なければいったんトイレから出てみることもよいと思います。いきみ過ぎたり、トイレ時間が長くなれば、脳や心臓にも負担がかかってしまいます。

排便はなかなか相談し辛い問題ですが、正しい排便を身に付け、排便障害を減らすことが、腸や肛門のトラブルを防ぐことにも繋がります。また、トイレの中で血圧が上がったり、血栓が飛んだりして救急車を呼ぶリスクも下げることが出来ます。

排便姿勢も大切です。便が出やすいのは和式便所を使うときの恰好だと言われています。洋式の場合は、少し前かがみになるロダンの「考える人」のポーズがスムーズな排便に効果的です。かかとを上げたり、足台を使ったりして角度をつけてもいいと思います。

食事にも気を配ることが重要です。朝ご飯は少しでもいいので、必ず食べるようにしましょう。腸を大きく動かすことに効果があります。また、食物繊維ばかりにこだわり、便のボリュームを出す炭水化物が不足してしまうこともあります。栄養バランスに気を付けて、牛乳やヨーグルトなどの乳製品の摂り過ぎにも注意が必要です。

適度な排便で、スツキリの日々を。

大腸がん検診のススメ

がんの中で最も患者数が多いとされるのが大腸がんです。そして、日本は世界で最も大腸がんが多い国の一つです。初期段階はほとんど無症状のため、自覚症状が出た時には病気が進行している恐れがあります。

大腸がんほど受診の効果が顕著に現れる検診はありません。便潜血検査は死亡率減少のエビデンス（根拠）が確実なので、毎年受けて頂くことをオススメしています。

大腸がん検診は便潜血検査2日法が基本で、陽性の場合に精密検査として大腸内視鏡検査を受けることが推奨されています。大腸内視鏡検査も鎮痛剤の使用や患者の特徴に応じた機器の選択など、苦痛を軽減する工夫をされている病院が多くみられます。

大腸がんの国内の年間罹患者は約 15 万人です。初期段階で見つければ、根治も可能で比較的予後も良いことが多いです。大腸がんは良性のポリープががん化して発症するものが多いため、早期にポリープを発見し切除することで予防に繋げることが出来ます。精密検査が必要な場合、躊躇せずになるべく早く受診して頂きたいと思います。

<今週のオススメレシピ♪

大根皮の甘酢漬け★>

【材料(2人分)】

- 大根の皮(1/3 本分) 鷹の爪(1本)
- 砂糖(大さじ 1/2) 酢(大さじ1)
- しょうゆ(大さじ1)

【作り方】

- ① 大根の皮は太めの千切り、鷹の爪は輪切りにする
- ② ポリ袋に全ての材料を入れて混ぜる
- ③ 30分漬けたら出来上がり!

