

便意復活後のコントロール法

坐薬を併用していくと、徐々に自然の便意が復活してきます。具体的には、食事をすると、食べたものが胃に入って小腸が動き、それに伴って結腸のぜん動運動が起こりますが、このときに便が貯留していれば、直腸反射も起こって、「便を出したい」という感覚を覚えるようになってきます。自然の便意が復活してきた証拠です。

便意を感じるのが、3〜5回の排便のうちに1回程度であつてもかまいません。これは大きな「治る兆候」です。

ただし、この時点で坐薬の使用をやめてしまうと、自然の便意を完全に復活させることができません。油断して坐薬を中止すると、元に戻ってしまうので、最低でも3カ月程度は坐薬を継続してもらいます。

さらに、その間にも基本の食事療法である腸内クリーン維持法や運動を続けます。服用している下剤も、減量が進んで次第に必要ななくなってきます。最終的には、食事療法の効果も出て、定着してきますから、酸化マグネシウムがなくても便が軟らかくなり、便意も坐薬なしで起こってくるようになります。