

おわりに

「排便力」を身につけて快適な人生を！

「排便力」を身につけることがいかに重要か。本書を読んでくださったかたの多くは、このことを理解してくれたと思います。

排便は生理現象であり、日々のお通じはある意味、呼吸と同じです。意識せずとも、自然に起こり、生命活動を支えています。軽く見られがちな便秘ですが、排便なくしては生きていけないのです。これがなくなったらどうなってしまうのか。

本書では、1日何十錠もの下剤を使用している重度の下剤依存症の患者さんや、浣腸かんちようをしないと便が出ないため、外出できなくなった患者さんの例など、かなりショッキングなケースも含めて、排便力が衰える、あるいはなくなることの怖さをご紹介します。

これほどまでにいたらなくても、この本を手に取りられた人は、何かしらの形で排便にまつ

わる苦痛を感じたことがあるでしょう。排便が3〜4日ストップしたときの腹部膨満感ぼうまんかん、下剤を服用したらおなかに痛みが来たなどの経験は、思い出すだけでつらいはずです。

食事をしたら便意が自然に起こり、トイレに行けば気持ちよく排便できる。当たり前のことのようですが、これは本当に幸せでありがたいこと。腸が健康であることの証明なのです。

排便力が身につけている人は、腸内環境が良好で善玉菌も多いので、病原菌が外から入ってきてても、これに体が打ち勝つのです。善玉菌が多い人は長生きというデータもあります。

また、排便力がある人は美しい。便を通して体の毒素や不要物の90%以上が排せつされるといわれており、便通が正常な人は体に毒をためていないのです。

女優さんやモデルさんの中には、食事療法（健康に害を及ぼすような極端な食事制限などは除きます）を徹底しているかたも少なくありませんが、これはまさに、美しさを極めるために、生活の中で排便力を日々高めているのだと私は思います。健康、美しさ……、排便力を身につけることで、さまざまなメリットがあるのです。

にもかかわらず、これまでの便秘対策はあまりにお粗末でした。テレビでは薬さえ飲めば便秘は100%解決できるといわんばかりに、下剤のコマーシャルが流れています。一方、くり返し説明してきたように、医師の多くもまた、根本的な便秘対策をせずに、下剤を処方し続けているのが現状です。

もつともつと排便力が注目され、正しい便秘治療について関心が深まればよいと思います。本書では、私の今までの便秘治療の経験をもとに、便秘のタイプ別や重症度別に、排便力をよみがえらせる方法を紹介してきました。この中には便通が普通にあるものの、腸の働きが悪く、食後の腹部膨満感に悩まされている停滞腸ていたいちゅうの人も含まれています。

また、腸は自律神経じりつしんけいの影響を受けやすく、緊張や夜ふかしが続くと働きが悪化します。食事や運動などに気をつけたとしても、現代社会には、腸を酷使する要因がたくさんあります。こうしたことにも意識を向け、自分の腸をいたわる気持ちを持つてください。

この本の出版にあたり、狩生聖子さん、マキノ出版の北條真由美さんにはとてもお世話になりました。また、イラストレーターイラストレーターの須山奈津希さん、デザイナデザイナーの渡邊民人さん、田栗克巳さん、高木佳子さんによって、素敵な本が出来上がりました。お礼を申しあげます。あなたの腸はあなたのライフスタイルによって、不機嫌にもなれば、快調にもなります。ひとりでも多くの人が排便力を身につけ、快適な人生を手に入れることを願っています。

2008年1月

松生クリニック院長 松生 恒夫