

気持ちいいのが健康の証拠

排便の基本は「快感」です

人は必ず排便する——。それは生きている証拠だ。

しかし、排便に関する悩みや思いは人それぞれ。

日々の健康状態が如実に表れる便。我が便との上手な付き合い方とは？
内科医のおおたわ史絵さんに聞いた。

内科医・作家

おおたわ史絵

●おおたわ・ふみえ 東京都出身。東京女子医科大学卒業後、大学病院などの勤務を経て、開業医に。著書に『今日のうんこ』（文芸社）、『女医の花道！』（主婦の友社、のち朝日文庫）『続・女医の花道！』（主婦の友社）などがあり、最新刊は『女医のお仕事』（朝日新聞社）。

「よい便」は十人十色

長年、消化器系を中心に診療してきて思うんですが、世の中には、便のことが気になって仕方ない人が、けっこうたくさんいるんですね。そういう人によくあるのが「毎日便通がなければ不健康だ」「便秘は健康的ではない」といった思い込みです。

でも人間、日によって体調が変わるのは当たり前ですから、便が出たり出なかつたり、硬かつたり軟らかかつたりする日があつて当然です。大切なのは、自分にとって排便が快適であるかどうかです。「便秘が続いてつらい」「排便時に不快感がある」など、快適な排便が得られないときは改善の努力をしたほうがいいと思いますが、本人が快適に暮らしてい

るのなら、たとえば便通が二日に一回でも、わざわざ「便秘かな？」と心配するには及びません。
便にはそのときどきの自分の健康状態が表れます。これは間違いないですね。ですから、日ごろから便の色や形、匂いなどをチェックする習慣を持つのは、いいことだと思います。
理想的な「よい便」ですか？ 色

は、茶色ベースであれば、うす茶色でも濃い茶色でもオーケーです。形は、途切れやすい人もいれば、長いまま出てくる人もいますので、あまりこだわらなくてもいいと思いますね。回数も、一日一回、一日二回、二日に一回など、人それぞれでいい。匂いは食べるものによってかなり左右されるので、日によってバラつきがあると考えたほうがいいでしょう。
要するに、「よい便」には、万人共通の基準があるわけじゃないんです。ですから、「理想は一日一回、バナナくらいの大きさでうす茶色の、あまり臭くない便」といった狭いストライクゾーンに自分の排便を合わせようとする必要はまったくないのです。ただ、「いつもと違う」と感じる便が体の不調とセットになっている場合、それは体からの大切なシグナルになるのです。

まずは生活習慣の見直しを

排便の悩みでよく聞くのは、高齢者の便秘です。高齢になると腸が弛緩し、腸の動きが鈍くなる傾向があるので、若いころは快便だった人でも、便が出にくくなりがちです。また、便意はある程度量の便が直腸に到達することで起こるのですが、高齢になると食が細くなるので、まとまった量の便ができづらくなり、そのぶん便意も起きにくくなる。さらに、あまり体を動かさないので、余計に便秘傾向が強まっています。

便秘は若い女性にも多いですが、高齢者の便秘とは違い、「忙しくてトイレに行く時間がない」「家以外のトイレは使いたくない」といった理由で繰り返し便意を我慢した結果、

便意を感じにくくなって、便秘がクセになってしまった習慣性の便秘がほとんどです。

いまは下剤が簡単に使えるので、便秘になったら下剤で出せばいいと思っている人がいるかもしれませんが、でも下剤を常用し続けると、腸はいよいよ薬に頼りきりになって、下剤なしでの排便が困難になるばかりか、服用量が増えたり、同じ薬が効かなくなることもある。だいたい、下剤で出すより自力で出したほうが、ずっと気持ちがいいはずなんですけどね。このことは、声を大にして言いたい！（笑）

ただ高齢者の場合、足腰の痛みや体調不良で、トイレに行くまでがつらかつたりしますから、そこで排便自体がつかなくなってしまつと、いよいよトイレが苦痛になってしまつ。そういう場合は、下剤を我慢する必