

## 便の便り No.3

今回は便の出し方を教えます。ウンコの出し方は自己流なのです。それでうまく自然に便が出せている方が殆どですが、不自然に肛門を痛めながら便を出してしまう方もいます。そんな困ったあなたのために理想的な便の出し方を伝授したいと思います。

### 便は『押し出し』ではなく『送り出し』

#### 便意（ウンコしたい）がおきたら我慢せずトイレに行く

排便はタイミングが大事です。一日に1-2回しか大腸は動きませんのでそのタイミングを逃すと大変です。便を我慢すると肛門が鈍感になっていきます。肛門が馬鹿になると便が肛門の近くまできてもわからなくなります。こうして便秘になっていく方が多いのです。

#### 気張るのは5分以内

便が硬くて肛門で引っかかっている場合は別ですが、便意だけがあり排便後残便感（便が残っている感じ）が取れないような場合は5分たったら一度諦めてトイレから出ましょう。肛門の筋肉を緩め、トイレで新聞や雑誌を読んでいたのではなかなか残便感（便が残っている感じ）がとれません。肛門の奥では痔が腫れかかっているからです。人間はこの痔の腫れと便とを区別できません。便と勘違いして気張り続け、痔を悪化させ、さらに残便感がとれない。という**気張りの悪循環**にはまりこまないようにしてください。



#### お尻は優しく拭いて、やさしく手で洗って

消化管の入口は口、消化管の出口は**肛門**です。入口と出口はその性質が似ています。そのひとつはデリケートな所、唇も肛門も非常に傷つき易いのです。オイルショックの頃、新聞紙を揉み解してお尻を拭いた経験のある方は肛門がデリケートな場所であることを良くご存知ですよ。きつく拭きすぎたら簡単に切れてしまいます。お尻を拭いたり洗ったりする場合は唇だと思って優しく扱ってください。