

おはよう館施設長の健康コラム 第1回です。

ウンチの出し方

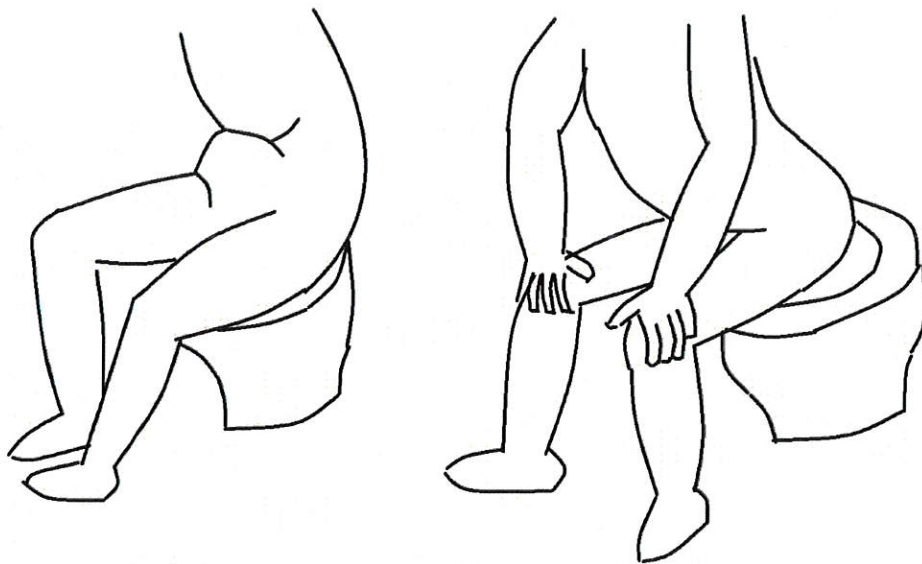


図1

効果的な排便運動

腿の力を抜き、膝を開く。下腹部の力を抜き、背筋を丸めておなかをへこませます。前かがみになって、背筋を伸ばしお尻少し浮かしてつき出し、両手を膝に添えて大腿を内旋しながら閉じ、太ももで下腹部を圧迫し、力んで排便する。この動作を繰り返す。

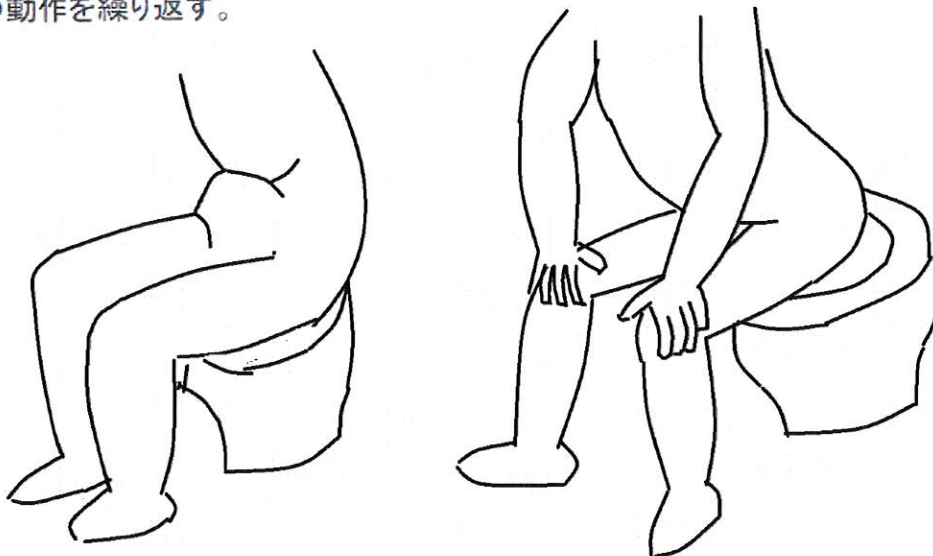


図2

便が直腸まで降りてきていない時は、ひざは閉じて背中を丸めおなかをへこまし、次に膝を開きながら背筋を伸ばしお腹を突き出し、股関節を中心に前かがみになり力みます。これを繰り返していくと、骨盤内が陰圧になり便が直腸に移動しやすくなります。

便秘の有病率は男性で 2.8%、女性で 4.4%といわれています。

施設に入所している方の半分以上が下剤を飲まれているのが現実です。便秘への対策は多くの指摘がなされていますが、今回は、便を直腸に移動する方法と、排便する方法について説明しました。

直腸はおへそのあたりから出てくる下腸間膜動脈によって吊り下げられています。背筋を丸めると下に下がり、背筋を伸ばすと、引き延ばされます。直腸は骨盤の中を後ろの壁に沿って肛門までつながっています。直腸の両脇を大腰筋という足を持ち上げる筋肉がはしっています。大腰筋は大腿骨の内側と腰椎をつないでいます。太腿を開くと骨盤は広げられ、太腿を閉じて力むと、骨盤が狭まり、大腰筋が太くなり直腸が圧迫されます。図 1 の動きを繰り返すと、直腸内に降りてきた便は、肛門へ移動し、排便されます。排便時に肛門に力みを加える必要がなくなり、背筋を伸ばして直腸は引き延ばされていますから、肛門がうっ血して痔になるリスクは軽減します。

図 2 は便が直腸内に降りてきていないときに、便の移動を促す方法です。膝を閉じ、背筋を丸めて直腸を緩めておきます。この位置から膝を広げ、背筋を伸ばし直腸を引っ張り上げると、骨盤腔が広が

り、陰圧になります。陰圧になると真っ直ぐになった直腸の壁が広げられ直腸の上まで来ていた便を吸引することになります。直腸上部に来た便を大腰筋を力んで圧迫し、下部に移動します。これを繰り返していくと、直腸内に便がたまってきて、図1の方法で排便できるようになります。硬い便が排泄されると、残った軟らかい便は比較的楽に直腸内に移動してきて、排泄できます。

以上が私が考える「ウンチの出し方」です。便秘で悩んでいる方はぜひお試しください。

太腿を開いたり閉じたりする運動は股関節のストレッチになり、中腰姿勢のとき股関節が屈曲しやすくなり、腰痛予防になります。

介護老人保健施設おはよう館

施設長 川西 和成