



⑱蠕動運動の促通

蠕動(ぜんどう)運動とは、腸内容を肛門方向へ移動させる運動を意味する。蠕動運動は、消化された便を大腸へ移動するために必須の動きである。

- a. 規則正しい生活
 - i. 消化管は覚醒と共に運動を開始する。その際に起こるより大きな腸管蠕動波が排便に効果的であり、そのためには規則正しい生活が必要と考えられている。
- b. 食事量
 - i. 便の元になるもので、最低1日3食を摂取し、食事量の極端な減量は好ましくない。
- c. 食物繊維をとる
 - i. 食物繊維は便の形成に必要な成分であり、腸の蠕動運動を促し便を排出しやすくする働きがある。
- d. コップ1杯の水(または白湯)を飲む
 - i. 起床後、コップ1杯の水を飲む。水は胃を通過しすぐに大腸へ届き、寝ている間に休んでいた腸が刺激され、蠕動運動が促通される。
- e. トイレに行って座る
 - i. 大腸の蠕動運動は朝が一番活発になるといわれており、便意がなくても便座に座る習慣をつける。
 - ii. 腸に排便時間を覚えさせる事が目的のため、約5分便座に座り便がでなければ終了してもよい。
- f. ストレス回避
 - i. ストレスは腸管運動異常における最も深刻な原因の一つである。排便に関することそのものがストレスとなり、さらに症状の悪化を招くという悪循環に陥ることもある。
 - ii. ストレスの原因を取り除くことで排便習慣が改善される可能性がある。
- g. 運動
 - i. 腸管運動は適度な運動により促通されるため、意識的に身体を動かす。
 - ii. ある程度の運動を、毎日継続することが望ましい。1日平均1万歩以上歩くことを目標に、週2回以上、1回30分以上の息が少し弾む程度の全身運動が望ましい。