



排泄は生きる基本で「健康のバロメーター」



そもそも「排泄」とは

はじめに

私たちは毎日トイレに行きます。排泄は大切な日常の行為です。私たちにとっては身近な行動のひとつですが、意外と知られていない事が多い排泄。排泄は私たちにとって、とてもプライベートな行為であり、とてもデリケートなものでもあります。まずは、排泄について基本的なことをいっしょに学んでいきましょう。

排泄

私たちは、飲んだり食べたりしたものを、筋肉や骨の原料としたり、生きるための活動に必要なエネルギーに変えています。原料やエネルギーとして使ったあとに残った不要なものを、尿や便として身体の外に出すことを「排泄」といいます。



3つのステップに分けられる「排泄」の流れ

排泄は、次の3つの段階に分けることができます。

①溜める



②我慢する



③出す

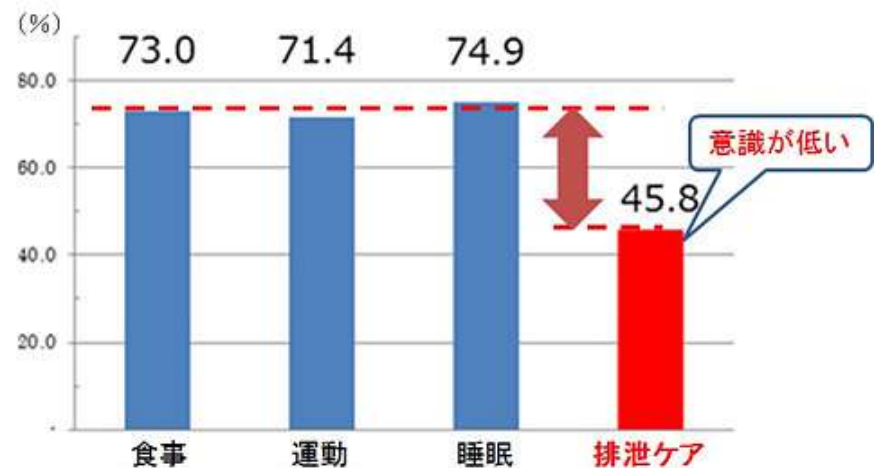
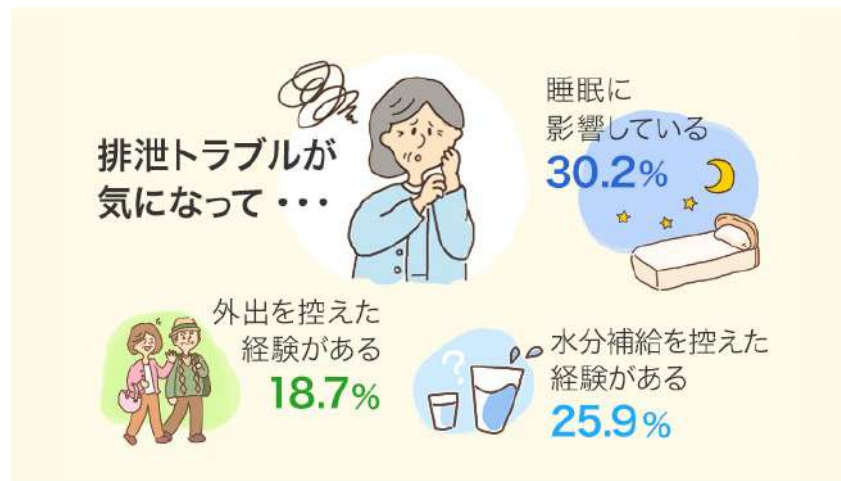


排尿で考えてみましょう。まず、腎臓で作られた尿は膀胱に溜まります。ある程度溜まってくると、膀胱から尿が溜まっていることを知らせる信号が発せられます。信号は神経を通り、脊髄を通り、脳に行きます。私たちの脳はそこで、「今排尿してもいいかどうか」を判断します。例えば、今会議中であれば、出してはいけないので、我慢するのです。そして、会議が終わり、トイレに行って、「ここでなら出していい」という信号が脳から発せられ、尿を出すのです。

まとめ

先ほどの排泄の3つの段階では、それぞれに関わる筋肉や器官も異なります。したがって、それぞれに関わる筋肉や器官にトラブルが起きると、それが排泄障害となって症状にあらわれるのです。排泄トラブルと言っても、この3つの段階のどこに原因があるかによって、症状は異なります。

まとめますと、食べたり飲んだりしたものを、尿や便として体の外に出すことを「排泄」といいます。排泄には3つのステップがあり、「①溜める」「②我慢する」「③出す」に分けられます。排泄のトラブルを考える際、このどのステップに原因があるかによって、症状が変わってきます。



排泄の重要性①

病気の多くは私たちの体の毒素の蓄積に起因しています。朝の排泄がないことは、肉体的および精神的な健康に大きな影響を与えます。体から定期的に排泄することは、体を清潔に保ち、病気がない状態を保つことに役立ちます。五千年の歴史をもつインド発祥の伝統医療であるアーユルヴェーダでは、一日中リラックスして元気になるように、毎朝腸を空にする必要性を説いているほどです。

排泄の重要性は、体の器官の体系的な働きを調節し、私たちを健康に保つという事実にあります。安定した腸を保つためには、健康的で定期的な食事、毎日の適度な運動、たくさんの水を飲む、ということが重要です。排泄は、人の不安やストレスのレベルが低下していることも示してくれ、体温や血圧のレベルも調節するのです。



排泄の重要性②

夜間に発生する廃棄物は、時間内に十分に除去されない場合、日中の活動に影響を及ぼし、例えば仕事に眠気を感じさせ、一日中不快でだるいなどの症状を起こさせる可能性があります。定期的に排泄するためには、毎日の食事では、穀物、豆類、新鮮な季節の果物や野菜などの繊維が豊富な腸内細菌を増やす必要があります。また、化学物質を含んだジャンクフードは抗体や消化を失わせてしまうことから、より多くの有機食品を取り入れることにも注意してください。

ストレスもまた排便に大きな影響を与えます。過度のストレスや不安は下痢や便秘を引き起こします。排便は単なるフィジカルプロセスであるだけでなく、メンタルプロセスでもあるのです。



トラブル予防の体操・訓練 [骨盤底筋体操]



排尿トラブルの中には、簡単な体操やちょっとした心がけで症状を抑えたり予防できたりするものもあります。排尿トラブルが心配な方は、毎日少しずつチャレンジしてみましょう。骨盤底筋は、尿道や肛門を締める役割を果たしているため、この筋肉を強くすると腹圧性尿失禁などの予防になります。

骨盤底筋の強化は、トイレの回数が多い、我慢できないでモレる、咳、くしゃみ、運動時にモレるなど、腹圧性尿失禁や切迫性尿失禁の方、また出産後の女性や、老化で筋力の衰えを感じている方におすすめのトレーニングです。

今回ご紹介するのは、「骨盤底筋体操」という体操です。排泄に関わる筋肉を鍛え、排泄コントロールをスムーズに行うのが目的です。基本的には、座った状態で体操を行いますが、仰向けに寝た状態や立った状態でも行えます。

腹圧性尿失禁などの排尿トラブルは、ちょっとした体操や心がけで、症状を抑えたり予防できたりします。排尿トラブルを予防するためには、骨盤底筋を鍛えることが大切です。「骨盤底筋体操」は、座った状態や立った状態でもできる簡単な体操なので、ぜひ積極的に取り入れてみましょう。

骨盤底筋体操 動画