



ねじれ腸、落下腸という言葉を知ったことがありますか、どのような状態のことですか。



解剖図の大腸は、右下腹部から右上腹部に上

行、左上腹部まで横行し、肛門まで下降するきれいな四角の形をしています。

しかし、実際に日本人に多いのは、ねじれ腸という複雑にねじれた形や、一部が骨盤に落ちた落下腸が多いため、



ねじれた場所などに便がたまり、便秘になりやすくなります。腹痛を伴う便秘がある、子どもの頃から便秘だった、便秘の後に軟便や下痢になりやすい、運動量が減るとすぐに便秘になりやすい、立ち上がると

下腹部がぼつこり

出るなどの症状はその可能性があります。ただ全ての人が便秘になるわけではなく、大きな要因は運動不足で

す。毎日のラジオ体操も良く、特に左右に上体をひねる運動が効果的です。またマッサージも

有効で、妊娠中を避け、腹痛もなければ、寝た状態で腸を押し上げる方法などあります。なお引っ掛かりやすい硬い便には、食事の改善や水分摂取も必要です。ねじれ解消で快笑したいですね。



朝倉病院
理事長／院長
田辺 裕久さん