

# おしりの取扱説明書

お尻を治そうと思ったら、口から治さないとだめです。  
からだは、すべてつながっていますから



著 平井 今日子

絵 寺嶋 徹

Copyright © 2011 HIRAI CLINIC

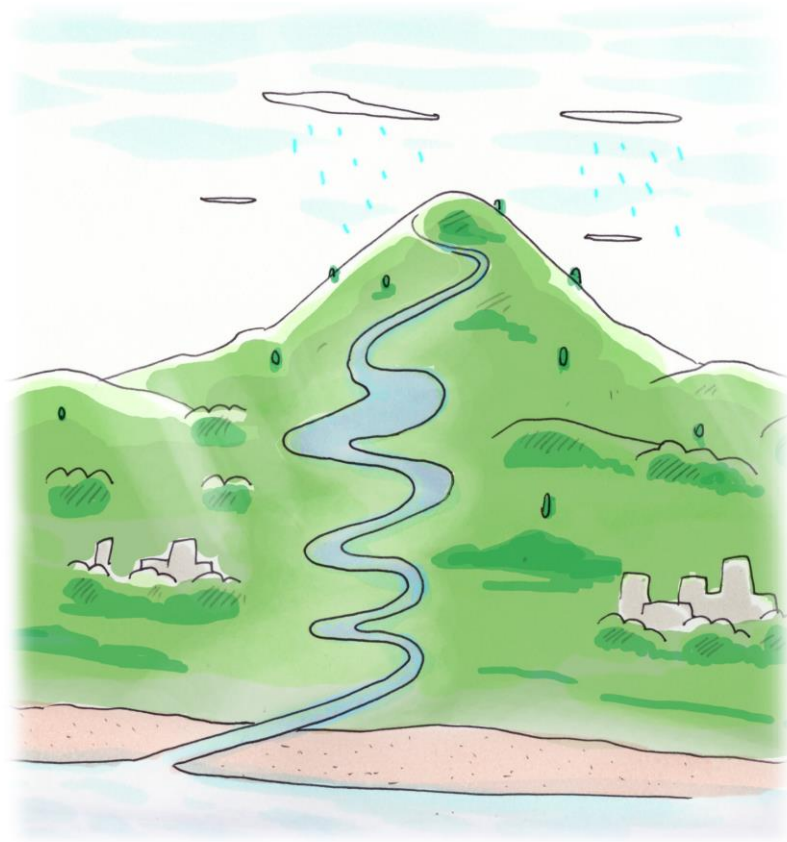
## まえがき

人の体は自然と似ています

山から流れる川の水

水が汚れていた場合

河口も傷つけることになります



洋式便座の座り方・・・どの図が正しいでしょうか？



正解は、真ん中です。

左右の図の何が間違っているか？

この姿勢では腹筋に力が入らず、かめません。。。。理由は最後の方で話します。

肛門を治すには、口からすべての消化管のことを考えないといけません。

口内炎は食べなければ治りますが、肛門は休めることが出来ないのです。

★まず口・・・食事の偏りをなくしましょう。

朝たくさん食べて、昼と夜はほどほどに

朝は野菜をたっぷり食べる、それだけで、便秘が治ることもあります。

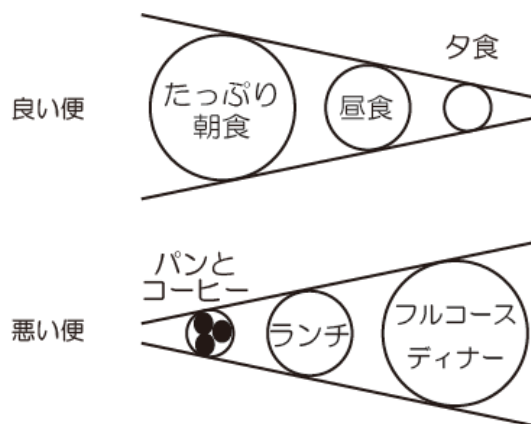


洋食に傾いていたなら、和食に戻してみよう。

野菜をサラダで取るなら、一日でボール一杯も必要なのです。

朝食は便の量にも関係します。

朝はパンとコーヒーだけなら、兔の糞になってしまっても仕方ありません。



朝食をしっかり食べて、朝日にあたる

それで、体内時計がリセットされるそうです。

こんにゃくは大事な便秘薬

腸のお掃除役でもあり、日本独特の貴重な食材なのです。

牛乳、牛肉 祖先は食べていましたか？

日本人は動物性脂肪やたんぱくを消化するのは苦手だと言われています。



良い便が出来ているときは。。

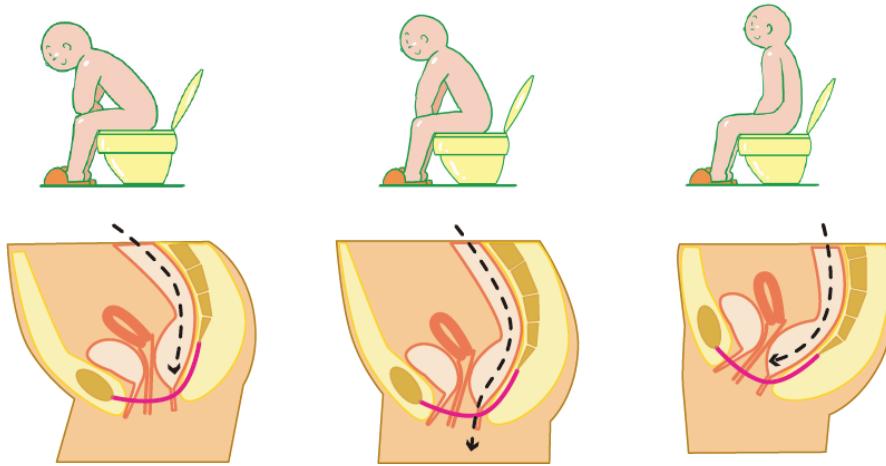
においのしないおならがぷほーっと出ます。野菜が足りているときでしょう。

悪い便ができているときは。。

においのきついおならが、ぷすっと少量出ます。便が腐っていると考えましょう。

## ★トイレの習慣を変えましょう。。正しい便の出し方

まず、洋式便座への座り方を変えてください。



便座への座り方は、人間の解剖から考えても真ん中が正しいのです。

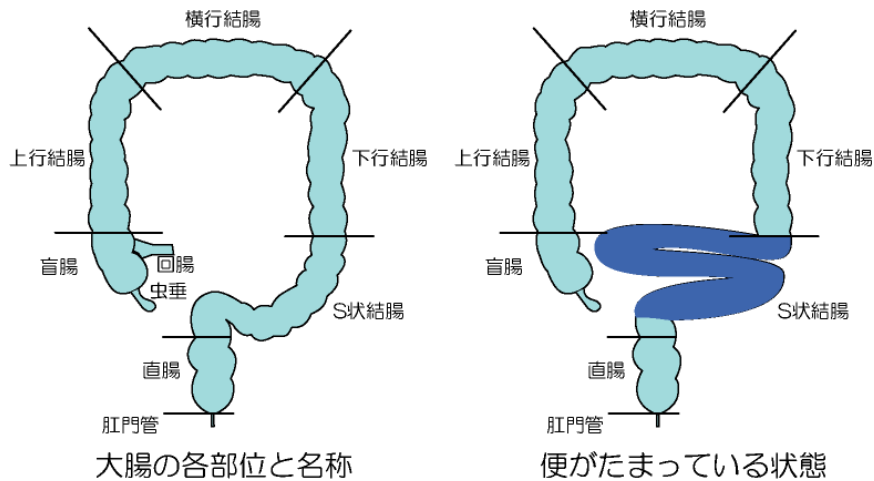
左右の座り方なら、前や後ろに圧がかかって、スムーズに排便できません。

角度がわからなければ。。

和式便器にしゃがんだ時の上半身の形をそのままにして、洋式便器に座ってみてください。

直腸まで、便を運ぶのは、S状結腸です。

リラックスした環境でなければ、動いてくれません。



腸が動けるように、朝ごはんを食べて、一時間くらいはゆっくり過ごしてください。

ぐるぐるといいだしたら、いよいよ腸が動きだしました。

便意を感じてからトイレに行きましょう。

直腸まで便が下りてきて直腸をパンパンに膨らせて、初めて便意を感じます。

便座に座ったら、肛門を緩めましょう

肛門を緩めないと、便が出ていけないのです。

次に腹筋を締めて、内臓を通じて背中側にくっついている直腸を押しします。

直腸から便を出す手助けをするのです。

便が肛門を押し広げて、外に出ていきます。

赤ちゃんが、子宮口を押し広げて出ていくのと同じなのです。

排便って、陣痛に似ているかもしれません。

陣痛が起きたら、口を開けて息を吐きますよね。。

便が出だしたなとわかると、S状結腸が連動して動き出します。

だから、長い便が出てくるのです。

トイレにこもるのは、1分以内

腸が動いて便を出します。腸が動けるのは1分以内です。

残便は上に上がります。

残便感があっても、後で残りの便と一緒に出そうとします。無理に出そうとしない。

腸は、一日3回ぐらいに分けて動くと言われています。

残ってしまったら、次の機会に出てくると気軽に考えましょう。

からだが自動で行っている動きを無視することが一番いけません。

## ★からだの不思議な動きを知りましょう。

口を開けると肛門は緩みます。

歯を食いしばれば、肛門は締まります。

歯を食いしばれば、首から下は敵が来たと思うのです。

敵に備えて、胃腸は停止し、脳や筋肉に血液をわらし、筋肉は緊張します。

口を開けると、首から下は安心するのです。

あくびをするとき、食事をするとき、キスをするとき、安心しないと口は開けませんから。

意識は、肛門以外のどこか別のところに持っていきましょう。

意識を持っていった場所の筋肉は、緊張して締まるものです

生理前は、“妊娠しているかもしれない”と腸もじっとするのです。

生理が始まると、からだは大慌てで便を出そうとします。

腸は、便を出してしまいたい臓器です。

ウサギの糞のような便が出た後、ゆるい便が出るのがその証拠です。腸が出してしまいたかったのです。

旅行。。。。便秘になって当たり前です。

旅先で、敵がいるかもしれないと、からだは感じて<sup>かん</sup>います。安心した環境になれば、必ず便は出てきます。

★人間は動物の一種だと思いだしてください。

人間も犬や猫と同じ動物です。

猫や犬の排便を参考にしてください。ちゃんとしたポーズを取っていますよ。



日本人に合っていたのは和式便座でした。

洋式を形だけ取り入れて、使い方を考えなかったことがいけないのです。



和式



洋式



子供

子供には、足が床に届くように台を置いてあげてください。

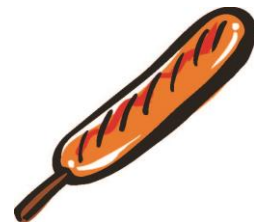
足が踏ん張れないと、ちゃんと気張ることはできません。

口は休ませることが出来ても、肛門は休めません。

大腸菌の死がいがいが便になるので、食べていなくても便は作られます。

フランクフルトソーセージのような便を目指しましょう。

快便、今日も一日元気が出る！



いつ便を出すか、どこで便を出すか？

それは重要ではありません。重要なのは、からだが出したいときに出してあげること。

からだは警告を出します。

出血、痛み・・・それらは、からだからの警告です。



多量に出血する場所は大事な場所です。

早く修復するために、血液がたくさん必要だからです。(首から上と肛門です)

病気の大半は、人間が作り出しています。

病気の大半は、自分で治すことが出来ます。自然治癒力を使いましょう。

## ★伝統、歴史 その中にヒントがあります。

伝統文化を見直しましょう

日本人にコルセットやガードル、ボディコンは合いません。ぽっちゃりおなかが日本人です。

農耕民族だったから背が低い

種を植えるのが楽ですから。。



狩猟民族は、背が高い

敵を見張るのに適しているから。。。

牛は、農家の労働力でした。

ミルクは飲まなかったし、牛肉も食べませんでした。

農家を思い出してください。

庭には、にわとりがはしりまわっています。

農家の食卓を思い出してください。

野菜の煮物がたっぷり、たまに庭のとりの料理が出ます。

漁師の食卓を思い出してください。

魚たっぷりと海藻たっぷり

その土地土地で食べられていたものに意味があります。

たんぱく質と食物繊維(野菜)をバランスよく取っていたと思います。

漬物は、どこの食べ物だったのでしょうか？

雪深い山里の冬の野菜で、塩分の補給に使われていました。

塩分は海からしか来ないので。

内陸で塩分を取るために、魚を干して運んでいたのでしょうか。

★薬もうまく活用しましょう。お勧めは、以下の二種類だけです。

酸化マグネシウム・・・便に水分を含ませて、柔らかくして出しやすくします。

たくさんのお水とともに、服用してください。

柔らかい便が、何度かに分けて出てくるようになります。

肛門の腫れが強い時は、休ませるために便は柔らかくします。

グルグル言わせる薬ではありません。便の量を増やして押し出すだけです。

大黃甘草湯（だいおうかんそうとう）・・・大腸を刺激して、便を出します。

グルグル言わせて、短時間で出るようにします。

量が多すぎると、おなかが痛くなり下痢を起こすので、加減してください。

下痢になってしまうと、肛門に負担をかけます。

短時間で出してしまう人向けです。

量が調整できれば、固形の便で出すことができます。

漢方で体質改善をする際、便秘があればまずこの薬を使います。

漢方治療でも、便秘が一番いけないと考えられているのです。

便は腸が収縮して押し出すものであって、**人の力で出すものではありません。**

便意漫画

「いいなあ……」



あ、またあの猫の前でウンチをしているわ！  
ふる  
ふる  
いいなあ！  
いつも、時間問わずにしているのよ！



ウチの旦那、毎朝決まった時間にトイレに籠るのよねえ、こまっちゃうわ、ほんと、  
あ、規則ただしなくて、いいんじゃないの？



え？  
え？  
あ、今いつたの？  
え？  
やだ、あ、あなた、え！！！！  
え？  
あ、なんでもないわよ！  
え？あ、あの、  
そっ、そう！  
天気がいいなあ！  
って！

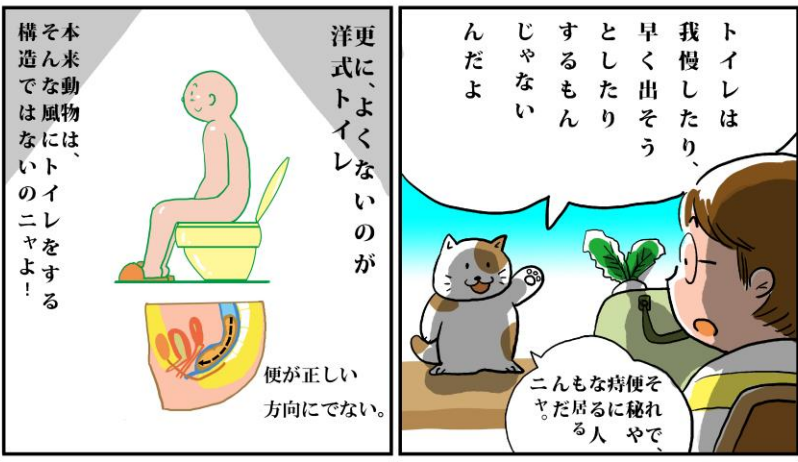
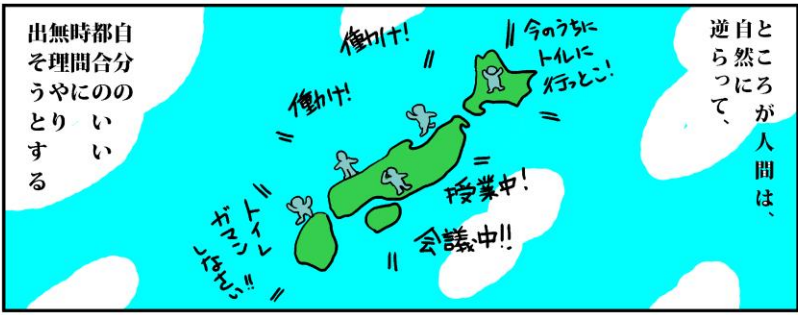
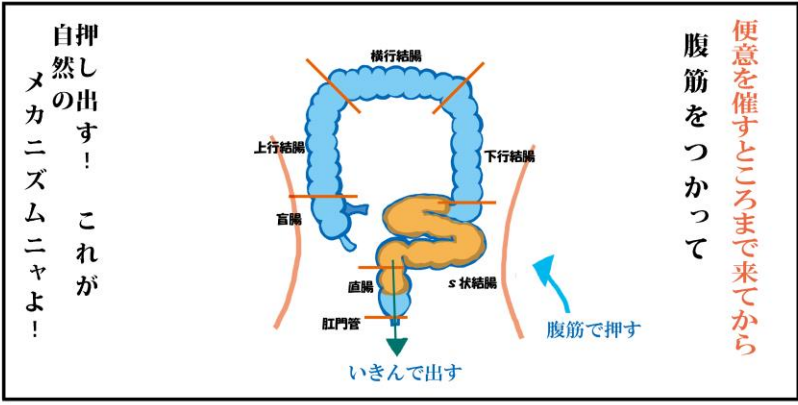


実は、わたし、便秘だし痔なのよねえ……  
はあ



よっと！  
ドサ





正しい姿勢は、  
こう！

個人差はありますが、  
少し前かがみの姿勢を心掛けます

この角度  
(和式なら自然とこの角度になります。)

かがみ過ぎると  
穴はまた塞がり  
がちになります。

無便秘にならないと、  
いやなことが  
出ないよ！

治るにや！

正でも、  
きつと

ほ、

ドキッ

正さない  
ずつと  
秘や  
治ら  
ない  
持が  
ニヤよ

自然に出たいとき

僕ら  
みたい  
に出る  
るとき

正し  
い  
姿勢  
で  
出  
す  
よー！

と  
あ  
り  
が  
い  
！

## あとがき

痔なんて、簡単に治るのに。。

そんな思いからこの冊子を作りました。

おしりのことをきっかけにして、からだのことを考えてほしい。

英語版も同時に出そう。

民族が違って、問題は同じことだと思いました。

人間だって、ただの動物です。

原点に戻って考えてみれば、簡単なことなのですよ。

平成23年11月吉日 医師 平井今日子

文章 平井 今日子

絵 寺嶋 徹

