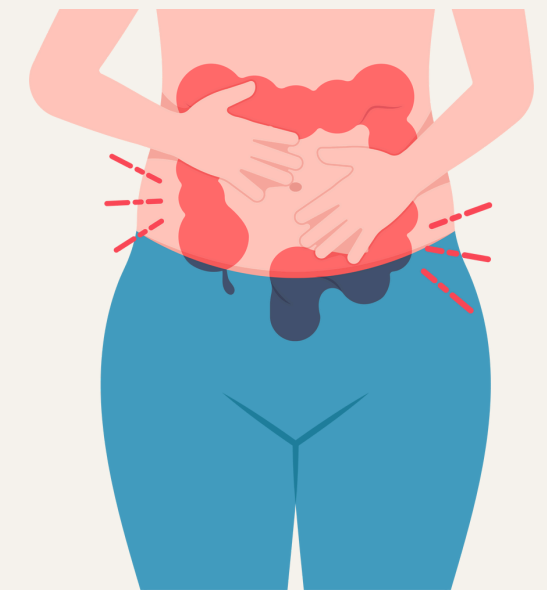


腸活セミナーの一部・便秘のリスクと考え方

&

腸と骨盤の関連性を全公開



便秘

便秘

大腸内の排泄物（便）の通過が遅くなり
腸内に便が長時間とどまるなど、
排便が順調に行われない状態のこと

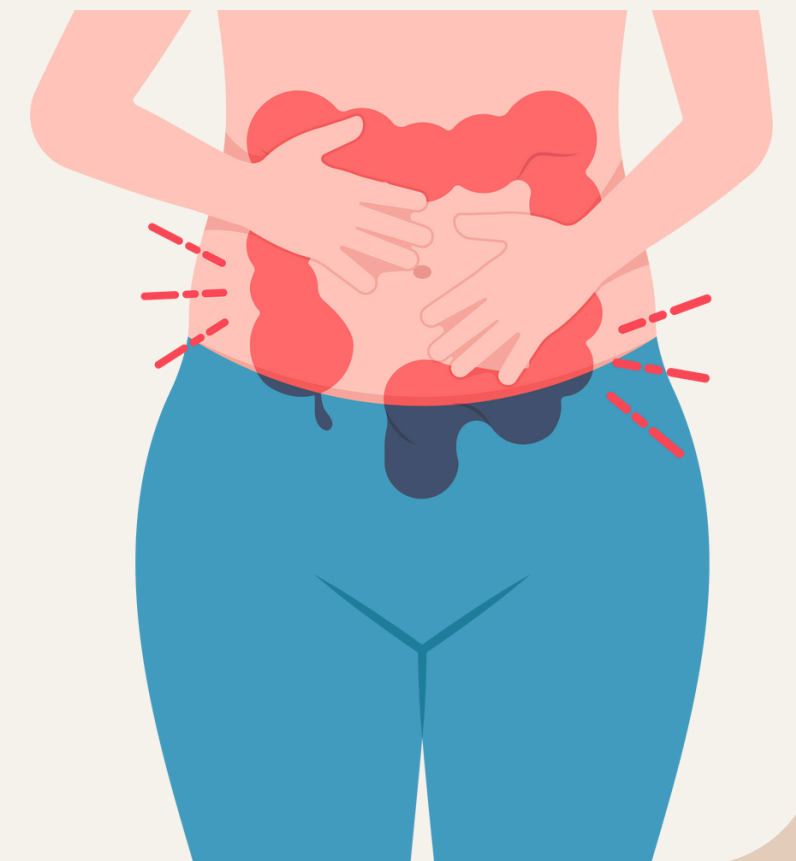
3日以上排便がなかったり
残便感が続けば便秘



正常な便のメカニズム

食事→胃や十二指腸で分解→小腸で消化→大腸で便

通常、24時間～72時間で排便する



便秘の種類

- ①機能性便秘：弛緩性、痙攣性、直腸性
- ②薬剤性便秘
- ③器質性便秘
- ④症候性便秘



便秘の種類

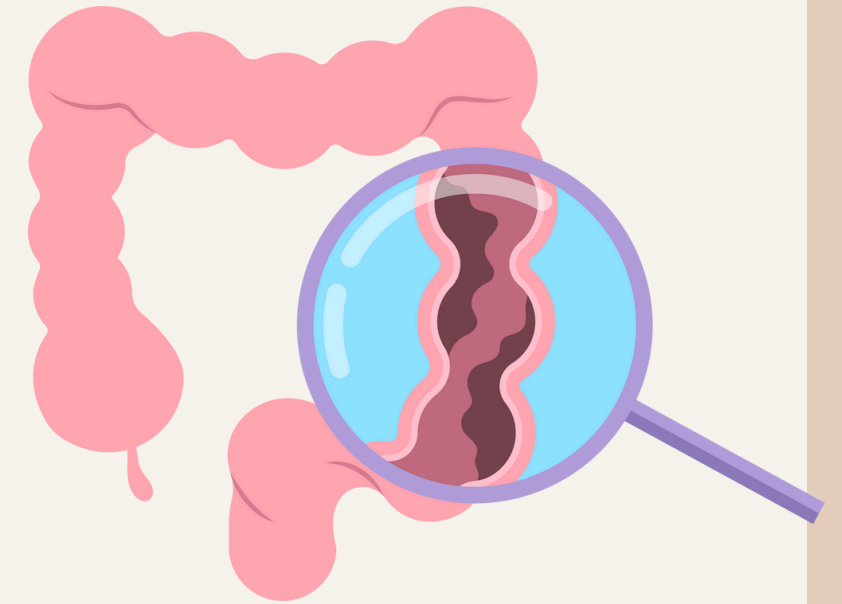
①機能性便秘：運動不足や不規則な食事、
繊維摂取不足などで生じる

弛緩性、痙攣性、直腸性がある。



便秘の種類

- ・ **弛緩性便秘**：蠕動運動が弱くなり、結腸より先に便を送り出せない
- ・ **痙攣性便秘**：蠕動運動が強すぎて、腸痙攣を起こし便が送られなくなる
- ・ **直腸性便秘**：便が直腸に届いているにも関わらず便意が起こらず、直腸で便が停滞している



便秘の種類

②薬剤性便秘：薬の副作用で生じる便秘

下痢止めや抗精神病薬など



便秘の種類

③器質性便秘：腸自体の疾患などで生じる便秘

腸疾患（癌・炎症）



便秘の種類

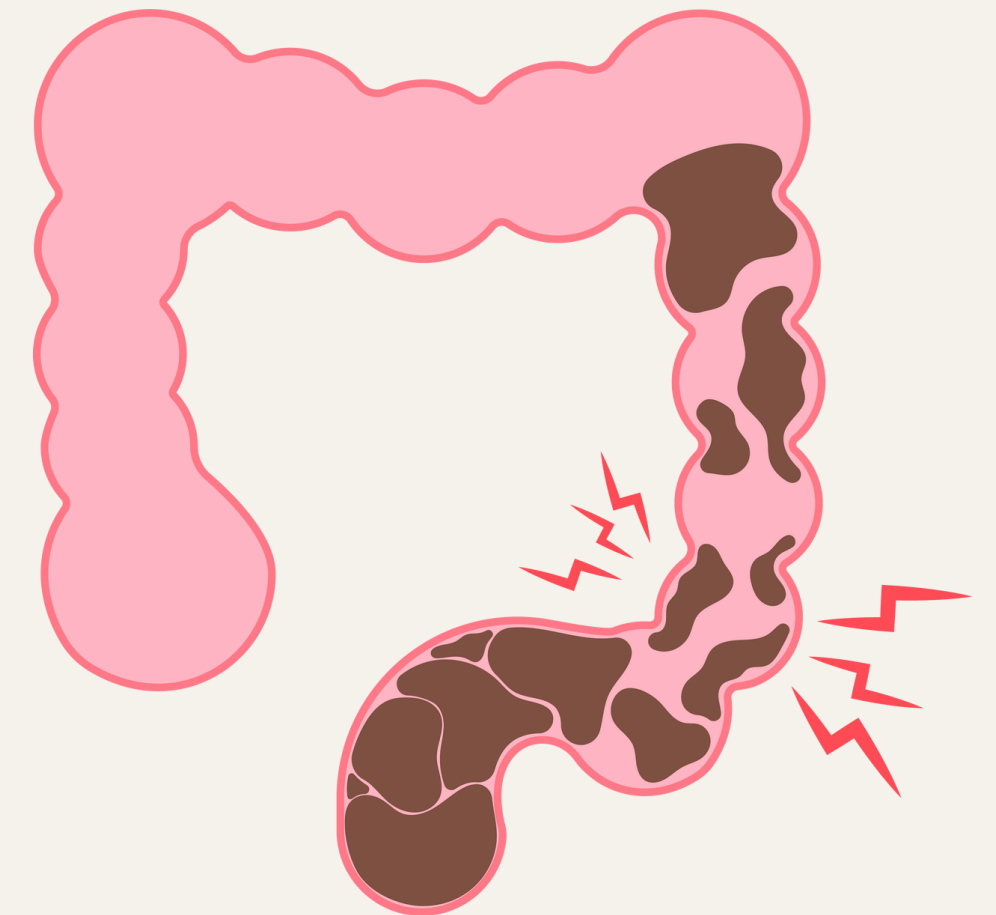
④**症候性便秘**：全身状態や神経疾患などで生じる便秘

加齢、神経疾患（パーキンソン病、脳梗塞、脊髄疾患）
糖尿病、電解質異常、脱水など



便秘のリスク

- ・ 免疫機能の低下
- ・ 糞便塞栓症
- ・ いぼ痔や切れ痔



便秘のリスク

- ・ **免疫機能の低下**

腸の機能である免疫機能が低下するため
疾患に感染しやすくなる



便秘のリスク

- ・ 糞便塞栓症

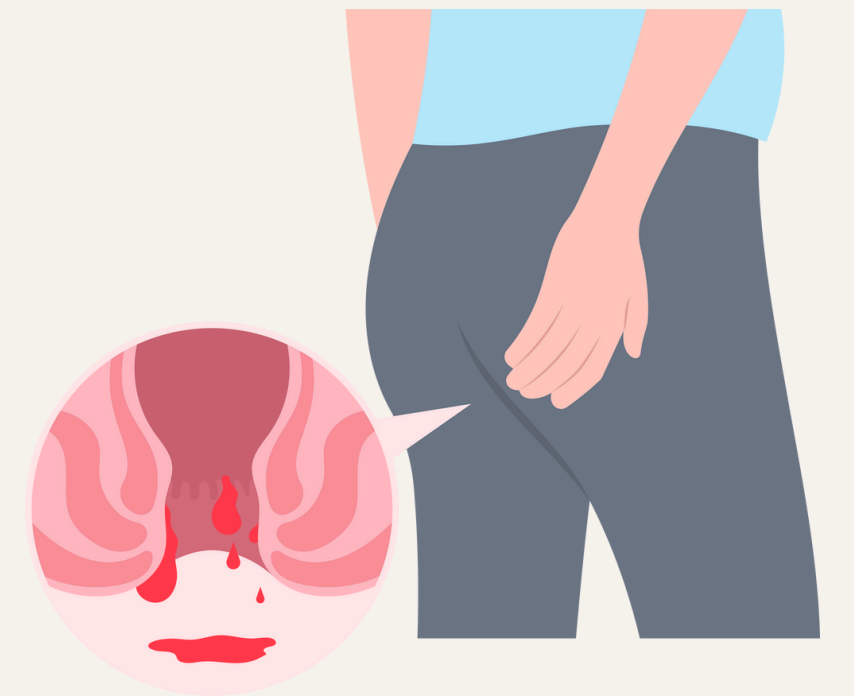
便が直腸に溜まってしまい、腸を塞いでしまう



便秘のリスク

- ・ いぼ痔や切れ痔

排便時に肛門に負担がかかったり
肛門が切れる



便秘の原因

機能的便秘の原因として、

- ・ ストレス
- ・ 食事
- ・ 水分摂取



便秘の原因

- ・ **ストレス**：対人関係
不規則な生活
→ 痙攣性便秘
小さくて硬いコロコロとした便



便秘の原因

- ・ **食事**：偏った食生活による食物繊維
炭水化物摂取不足
→ 脂質過多
動物性タンパク質過剰摂取による
腸内環境の悪化



便秘の原因

- ・ **水分**：体内の水分不足で便が固くなり
排便回数が減少
→ 弛緩性便秘



便秘を解消するには

- ・ ストレス
→ 運動や睡眠などで休養をとる
- ・ 食事
→ 炭水化物や消化に良い物を食べる
- ・ 水分
→ 1日1.5Lを飲み水から摂取



大腸の解剖

結腸(盲腸、上行、横行、下行、S状)
直腸



大腸の働き

①消化・吸収

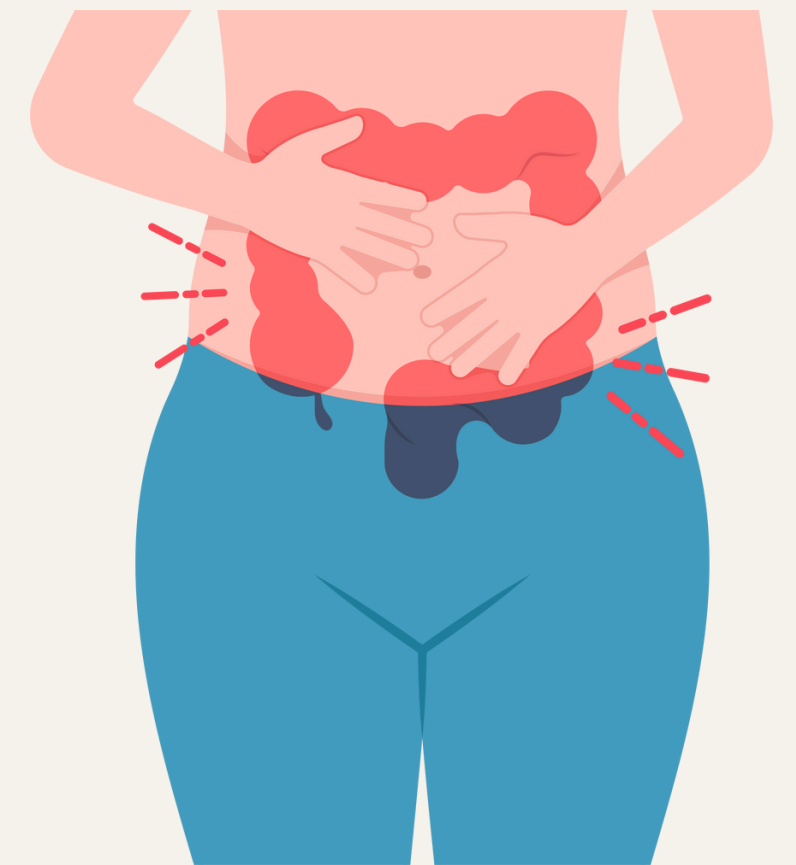
②排泄

③免疫



大腸の硬さ、歪み

大腸が筋肉や他の臓器(肝臓や膵臓)
によって圧迫されることにより
大腸の動きが悪くなる

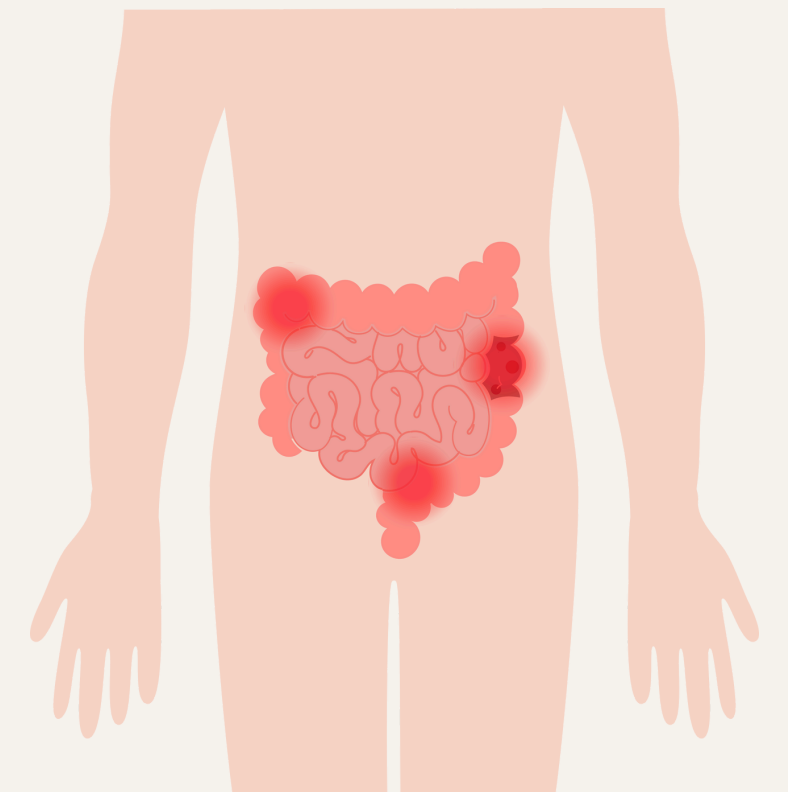


骨盤と大腸の関係

骨盤は各内臓(大腸)を支える形となっている

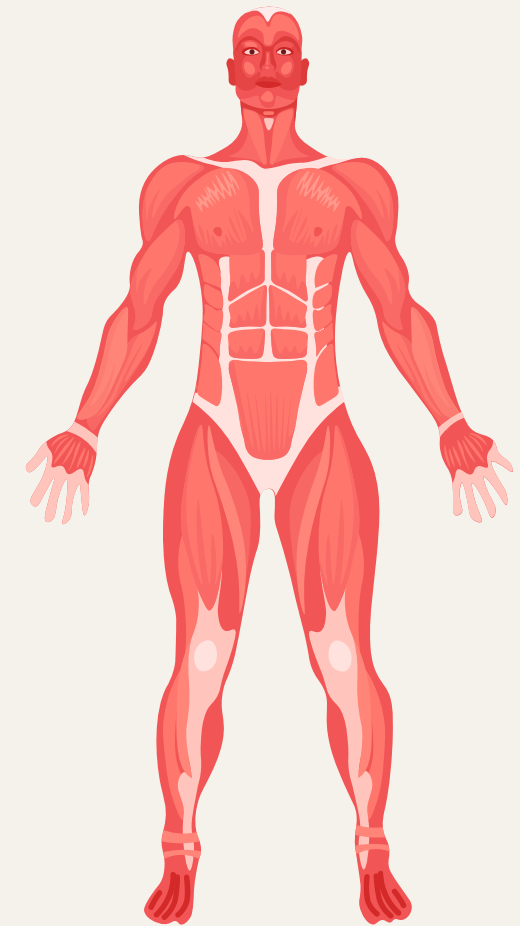
→骨盤周囲の筋肉が硬くなると大腸が圧迫される

→便秘の原因となる



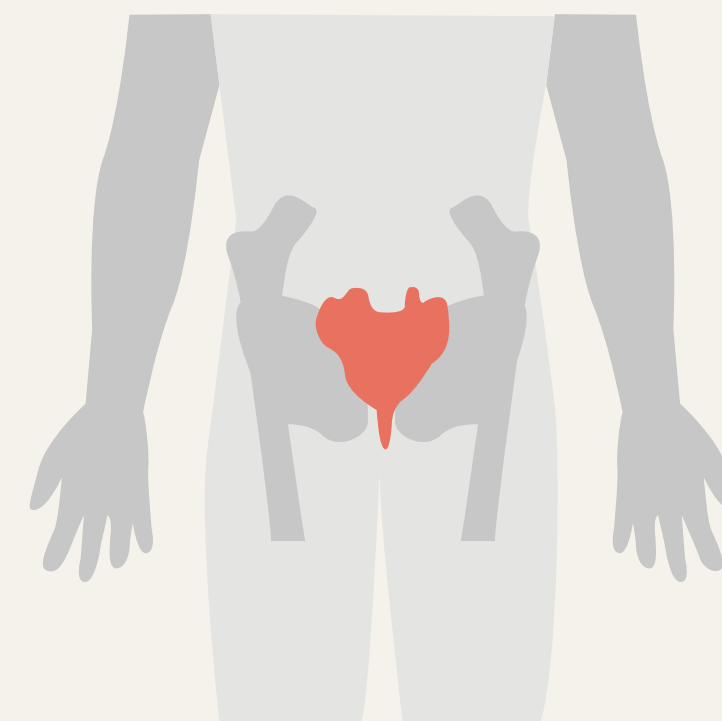
大腸に関わる骨盤の筋肉

- ・ 腸腰筋(大腰筋、腸骨筋)
- ・ 骨盤隔膜
- ・ 股関節内転筋群
- ・ 仙腸関節



骨盤隔膜

骨盤前の恥骨から後ろ尾骨にかけて存在し、骨盤底の真ん中にある。
最も強く、重要な役割を果たし、
膜には、直腸、膣、尿道が通過する穴がある。
この膜は、腕や足の筋肉と同じく横紋筋で出来ている。

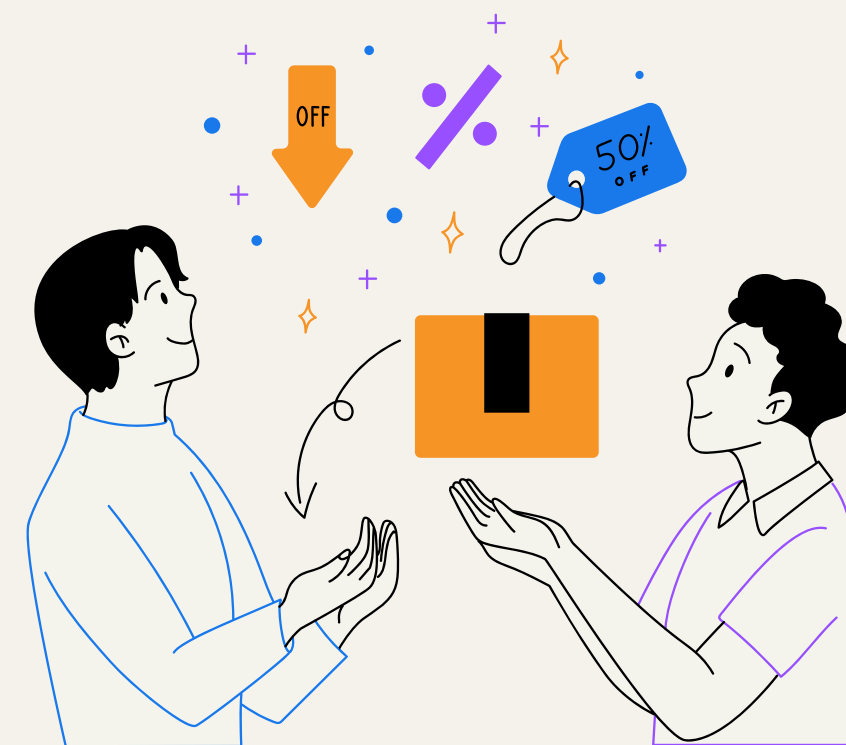


骨盤隔膜

<機能>

骨盤や内臓の支持に関与している

- ・ 腹圧の調整
- ・ 骨盤隔膜から生殖器へのアプローチ
- ・ ディープフロントラインの調整
- ・ 内臓脱の予防
- ・ 骨盤調整



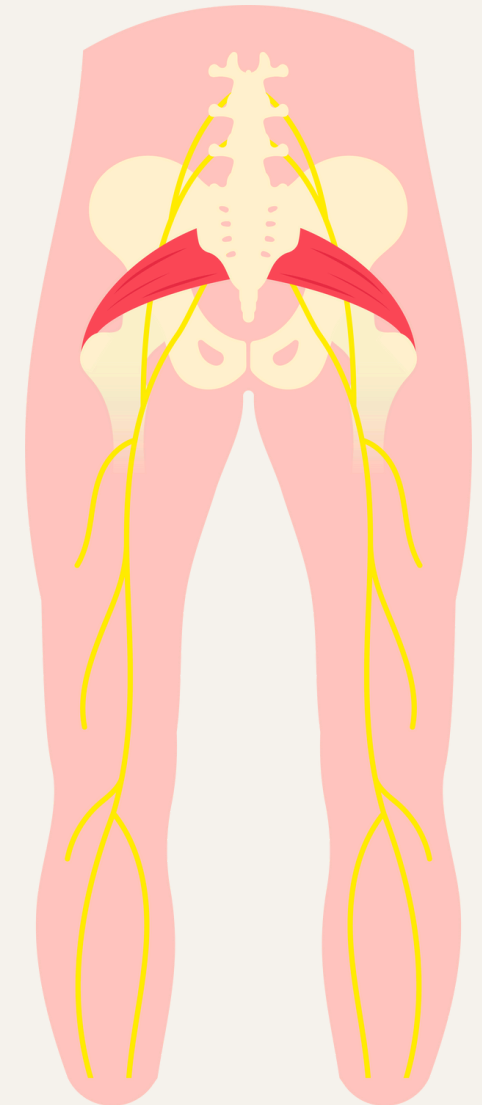
骨盤隔膜

〈構成〉

4つの筋肉

- ・ 肛門挙筋
- ・ 尾骨筋
- ・ 上骨盤隔膜
- ・ 下骨盤隔膜筋

※漏斗系の隔膜で恥骨を後方に
斜め下方方向へ進み仙骨に達する



大腸における奇形・変形の種類

- ・ 大腸炎
- ・ S状結腸の膨満
- ・ 狭窄
- ・ 痙攣
- ・ 捻転（S状結腸）
- ・ 憩室
- ・ 虫垂の位置や大腸の発達
- ・ 形成不全



大腸に対するアプローチ

可動域評価：体幹の側屈・回旋
肩関節の屈曲

外転可動域 頸椎の回旋



反射点評価

盲腸:回盲弁(回盲弁括約筋)がある

位置:上前腸骨棘(ASIS)と臍を結んだ外側1/3

浅い部位→回盲弁

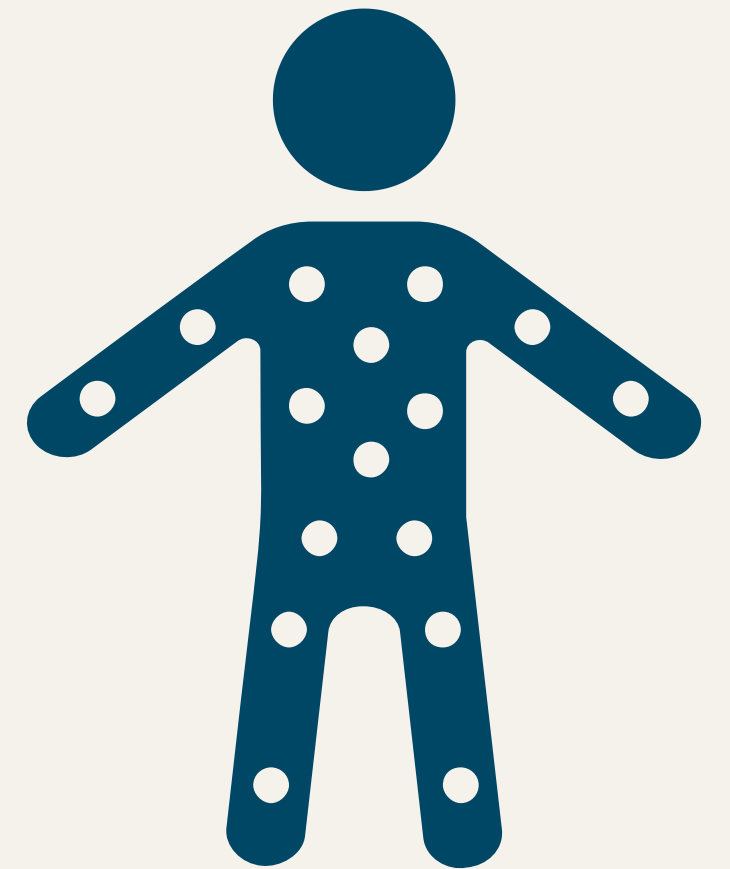
深い部位→大腰筋



反射点評価

回盲弁：右母指球の近位部、第三肋骨外側（右）
C 3～C 5の頸椎（支配神経）

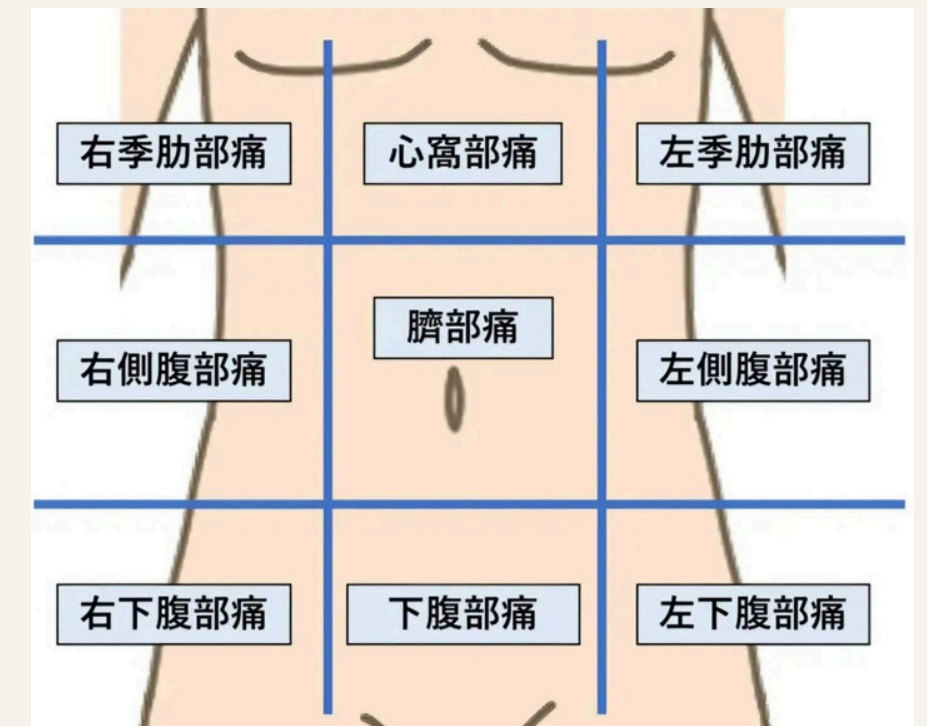
S 状結腸：左母趾球近位部
第3肋骨外側（左）



※それぞれ圧痛や硬結の有無を評価

圧痛点の確認

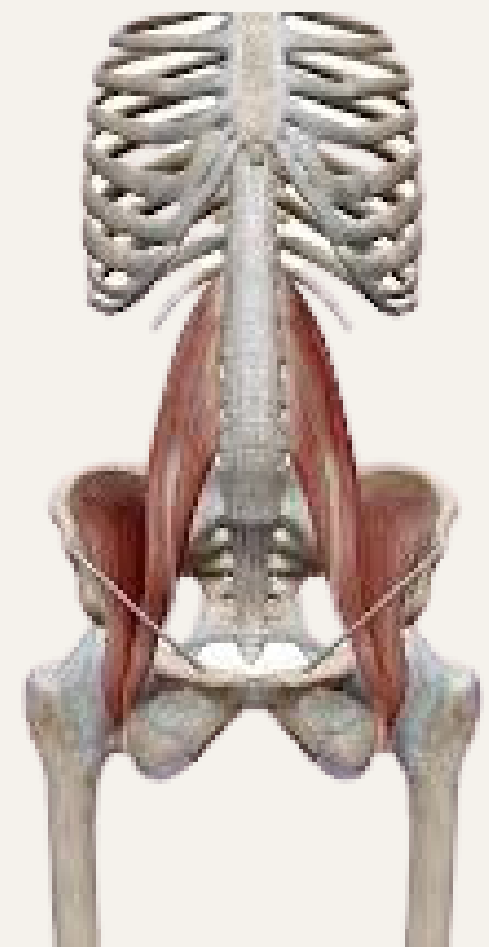
- ・ 心窩部:腸閉塞、腸炎
- ・ 左右季肋部:便秘、過敏性腸症候群
- ・ 臍部:腸閉塞、クローン病
- ・ 左右側腹部:炎症性腸疾患、便秘
- ・ 左右側腹下部炎:症性腸疾患、便秘



便秘治療

腸腰筋リリース

- ①背臥位で股関節屈曲位
- ②臍から4横指のところを、
指先や指を屈曲した手背で
呼吸に沿って押し込んでいく



最後に

いかがでしたか？
便秘といっても様々な原因や
それに伴った対処法がありますので
参考にしてください

