

MDAレポート

No.21号

2011年10月19日

便秘の原因と治療法（2）



便秘と治療

つぎに、便秘を治す治療法を、いくつか述べてみましょう。

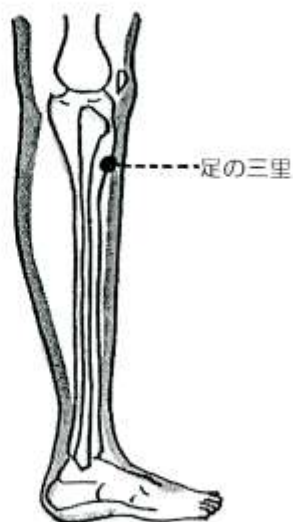
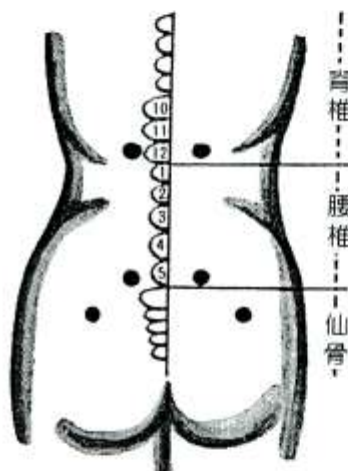
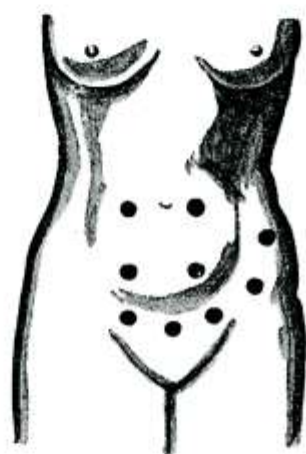
- ① 日頃から繊維質の多い野菜、果物、豆類、いも類、海藻、きのこなどを摂るように心がけます。繊維の多い食物は消化が悪く、大腸内に残すカスが多くなるため、それが刺激となって腸の運動を活発にさせます。
- ② MDAマイナスイオン帯電水を一度に大量に飲むのも効果があります。毎朝起きぬけに1ℓ（コップ4～5杯）ぐらいのイオン水を飲むくせをつけて便秘を治した人もいます。イオン水は腸を刺激して便意を起させてくれるし、たまったものを押し流す役割も果たします。
- ③ 脂肪を摂るのも良い方法です。脂肪は腸の内容物の通過を良くするとともに、脂肪酸が大腸を刺激して運動を起こさせます。
- ④ 冷たい牛乳が効果的なのはどなたもご存知の通りです。
- ⑤ 便意には常に敏感になっておき、それを感じたら時を移さずトイレへ直行します。そして一度トイレに座ったら、例え火事になっても飛びださないくらいの習慣をつけることが大切です。大ぜん動はいつでも起るものではなく、しかも便意を起しやすい人はその回数も少なく弱いので、そのチャンスを確実にとらえることがどうしても必要です。便意を感じたらすぐ冷たい水を一杯飲んで、腸管に刺激を与えた上でトイレ直行すればさらに効果的でしょう。
- ⑥ 腹のマッサージをおすすめします。方法は

大腸の中を食べものが進む方向、つまり時計の針の回る方向に十分時間をかけ、少し押し気味に行ってください。

- ⑦ 便秘は男性より女性に多く、とくに出産後にその傾向が顕著です。それは先にも触れましたようにお産のために腹圧が弱まり、押し出す力が不足するからです。そんな場合は、腹筋を強くする運動なり体操をするとう良いでしょう。
- ⑧ 就寝時に、濡上りタオルを腹に巻いておくのも良い方法です。昼間は薄いタオル地が

ガーゼを腹部にあてておくだけでも効果があります。

- ⑨ MDAでつくられたマイナスイオン帯電水によるかん腸も効果的です。直腸の機能減退による便秘は、大便が直腸まで来ると直腸の壁が押し広げられるため、その刺激が脳へ伝達されて起こるのですが、いろいろな都合でこの便意を不自然に押え続けるため、直腸壁の刺激に対する反射機能が次第に低下して起ります。このような方は一日一回300~500CCのかん腸を続けると、



効果が著しい。便秘以外でも、赤ちゃんなどに発熱やその他の異常があった際は、まずかん腸をして、腹を冷やさないように静かに横にし医師の指示を仰いで下さい。

- ⑩ S状結腸が大きくて長めの方は、医師と相談の上で適宜な処置をとって下さい。長いかどうかはバリウムかん腸などで簡単に調べられます。
- ⑪ 便秘治療には、薬を使わない方が良いという意見が圧倒的な多数を占めています。下剤を使うのは最後の手段とすべきで、どうしても使いたい場合は医者からの指示を守り、勝手な乱用、連用は避けねばなりません。
- ⑫ その他の治療法として、円皮針を利用した方法があります。2Pの図を参考にして、便秘解消にお役立て下さい。

円皮針

円皮針を絆創膏の上に乗せ、それを適当な大きさに切って各部位に貼ります。貼りましたら、2、3日そのままにして、引き続き新しい円皮針を若干位置をずらしてはります。

これだけでも効果をあげることができそうですが、MDAイオン活性シートの上で利用するなどして、MDA家庭用システムと併用しますと、さらに効果は増して来ます。

又詳しい円皮針の使い方は特定の薬局で取扱っています。円皮針のない方は米粒、銅粒で代用して下さい。

便による健康診断

便の色と形状は、健康を診断する上で非常に大切な手がかりとなります。危険なのは色が赤、黒、白で、形状が泥状や水様な便です。便秘も下痢も便通の異常ですが、それは便通の多い少ないが問題となるのではなく、あくまでも便の硬さの程度が問題にされる症状をいいます。ですから一日3回も排便したとしても、普



通の硬さで不快感がなければ下痢ではありませんし、逆に一日一回でも形をなさない柔らかい便なら下痢だといえましょう。

ではつぎに、具体的な便の色と形状ごとに説明を加えてみましょう。

●**血便** きれいな赤色をしている場合は、肛門か直腸、あるいは大腸の下部から出血しているときです。黒みがかったタール便は腸の上部や胃腸などから大量に出血していると見ていいでしょう。

●**水に浮く便** 便の標準比重は、1.045~1.067ですから、必ず水にしずむはずですが、それが浮くとすれば泡が混っているか、脂肪が沢山含まれているためです。どちらにしても消化不良の便です。

●**粘液** 普通炎症のひどいとき腸から分泌されます。下痢便にも多少混っています。炎症には関係なく、急に激しい腹痛があり、大量の粘液が排泄されることがありますが、これは粘液疝痛と呼ばれるもので特に婦人に多くみられます。

●**膿が混る便** 腸に化膿した箇所があると膿が混った便がでます。赤痢、潰瘍性大腸炎、腸結核などのときみられる便です。

以上は異状のある場合の便ばかりをみてきたわけですが、さて理想的な便とはどんな便をいうのかといいますと、大人なら色は黄みをおびた褐色で、太さ約2cm、長さが10~15cmくらいの普通の柔らかさのものをいいます。

水様便は淡い黄色、かゆ状便と泥状便は黄褐色をしています。いずれも不消化物が混っています。

理想的な便は、ゆったりとした気持ちのときほど長くなり、快感があります。こういう便が出たら、そのときのコンディションを良く覚えておき、その後の健康管理に役立てるようにすることが大切です。

① 洗腸によるMDAイオン帯電水注入作業のはなし

- 場所は風呂場の洗い場にて行う。
- 洗面器に約半分位のイオン帯電水を入れ、次に洗面器のイオン帯電水に洗腸器のDを浸します。
- Eを肛門に差し込んで、ゆっくりCを握り圧力を加えます。この時急激に注入するとイオン帯電水が肛門のスキ間から流れてますから気をつけます。(流れない様にいれる。) 注入する量は約200cc(牛乳びん1本分)～500cc位です。が注入後肛門をよく締めるように気をつけます。
- 注入後20～30分もすると便意がきますから時を移さずトイレへ直行します。出来れば排便のあと200ccを注入しておきます。この場合イオン帯電水は腸壁に吸収されて、なくなります。腸の回復を早めます。

(効 果)

- 1、ガンコないかなる便秘に良いです。
- 2、その後も2～3週間この作業を続けることにより、直腸の働きを回復しますから、自然に戻ります。
- 3、頭痛、発熱、腹痛等もこの方法を使用します。

② MDAイオン水による鼻の洗滌のはなし

- 原則としてMDA家庭用イオン風呂(発売

準備中)の湯舟につかり作業します。湯舟以外の洗滌は効果がありませんし、鼻やノドを痛めます。

- 洗面器に約半分以上のMDAイオン帯電水(冷水)を風呂場に持ち込みます。次に自分自身はMDAイオン風呂(スイッチONに状態)の湯舟につかり浴槽から上半身を乗り出し、洗腸器(洗滌器なら何でも良い)のCを強く押し鼻の奥まで注入します。この作業を繰り返し行いますが鼻の悪い人は奥の方にたまっている鼻汁がドロドロ出ます。

注 意 ————— この作業は必ず自分自身で行うこと。人にやってもらいませんと電位差の関係で効果がありません。又マイナスイオン帯電水以外の水やお湯も効果がありません。

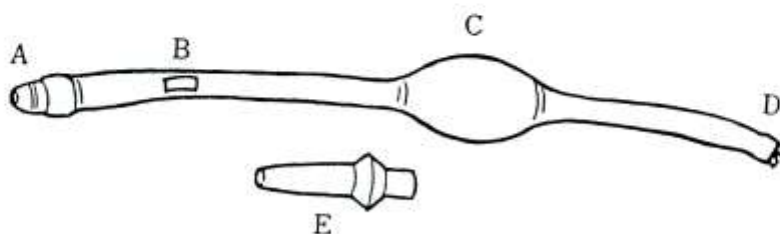
(効 果)

- 1、ガンコないかなる蓄膿症に良いです。(頭がスッキリします。)(ガンコな蓄膿症は2ヶ月位この作業を続けると小。中。高生位の年齢であれば二度と再発しません。)
- 2、必ずこの作業は続けることに効果があり、自覚症状のなくなるまで行う。(自覚症状のない場合は行わなくて良い)
- 3、蓄膿症、鼻炎、くしゃみ等鼻の障害のある方にこの方法をおすすめします。
- ③ 他に眼の洗滌、ヤケド、ケガ、婦人病の治療方法については逐次MDAレポートにて発表します。

MDAマイナスイオン帯電水の使用法

<用途>浣腸、洗滌（鼻、眼、やけど、うがい、ケガ、婦人病）

※先ず薬局にて洗滌器を買いとめます。（市価1,500～ ）
ご使用前に説明書をよく読み使用します。



<使用法>

- 洗滌等に使用する時は、先ずDを液の中に浸し、Cを握り数回圧力を加えたりはなしたりする。この運動によって液はDより吸入され、B弁の作用によってAより放出される。
- 浣腸の場合には、Aの先丸をEと交換し、洗滌の場合と同様に使用する。

※MDAレポートは皆様のミニコミです。MDAレポートに関するご批判、ご意見ご提言、皆様の体験レポート（家庭用、工業用）あるいはご質問など何でも結構です。書欄にて当社までお寄せください。

〒921-8831

石川県石川郡野々市町下林4-499-2

丸子電子株式会社

TEL<076>246-6806

FAX<076>248-0103

MDA特性総合研究所

TEL<076>246-6863