



# *Autonomic Nerves Therapist course*

## Basic③-2

# 便秘・下痢の 運動生理学 ①

日本アレルギーリハビリテーション協会 代表  
アレルコア 代表 理学療法士  
及川 文宏



©JARA 無断使用・転載禁止



## Basic③— 2

- 便秘の種類と対策 (痙攣性、弛緩性、直腸性便秘)
- 快便エクササイズ、出口を緩めるエクササイズ
- 便秘と食べ物
  - ・排便の解剖・生理学
- 骨盤底筋群と便秘
  - ・理想の排便姿勢
- 排便姿勢における腰椎-骨盤-股関節の評価
- 排泄における骨盤底と腹圧の関係
- うんちを出すときの大事なポイント
- 排便に必要な要素



便秘とは

**3日以上排便がない状態**

または

**毎日排便があっても残便感がある状態**



日本内科学会



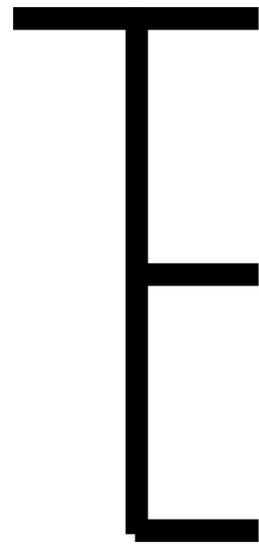
# 便秘の種類

1) **機能的便秘**

2) 器質性便秘

3) 薬剤性便秘

4) 症候性便秘



1) - ① 痙攣性便秘

1) - ② 弛緩性便秘

1) - ③ 直腸性便秘



## 症候性便秘

何かの病気が原因で排便しにくい

- 粘液や血が混じった便が出る
- 激しい腹痛や吐き気がある
- 形の悪い便が出る
- これまでと便の色が異なる
- 便秘と下痢を頻繁に繰り返す
- 便秘の理由が思いつかない
- 生活習慣を改善しても治らない

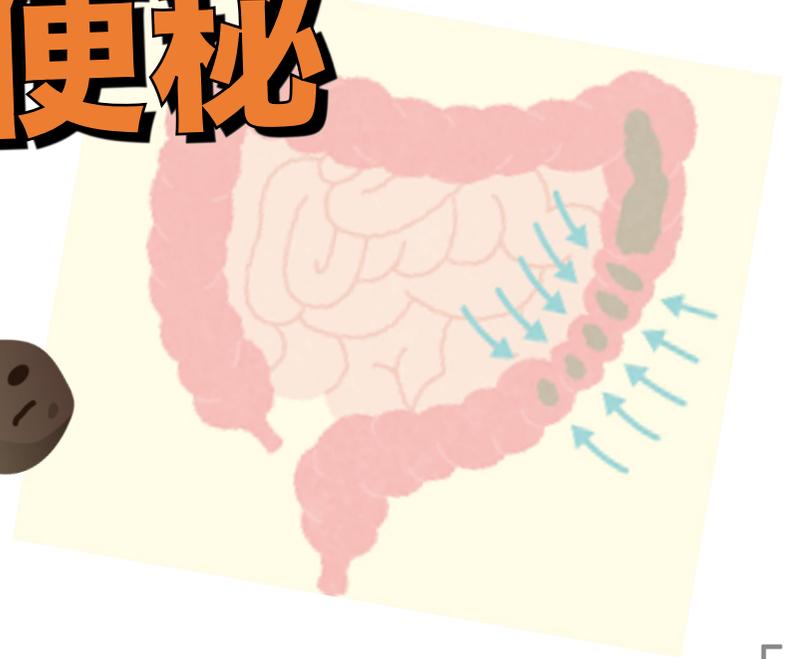
**レッドフラッグス ⇨ 医師の診察が必須**





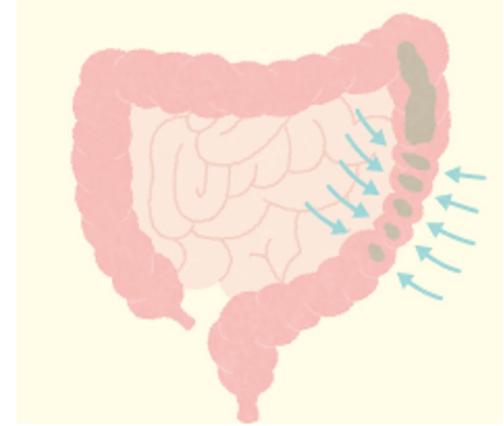
# ウサギの糞タイプ

## 痙攣性便秘





## 痙攣性便秘：うさぎの糞タイプ



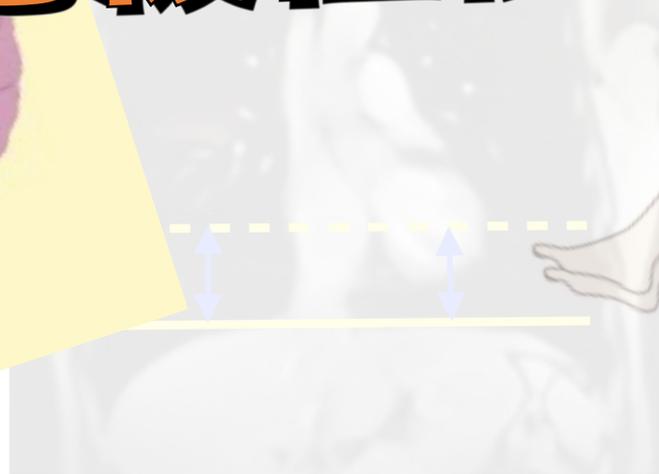
### 【こんな主訴が多い】

- 便がウサギのフンの様にコロコロ(or 細い便)
- 突然激しい便意を感じる
- 便秘と下痢の症状が交互に起こる
- 食後に下腹部が痛くなったり張りをを感じる
- 便意があるが出ない     残便感がある
- ストレスが慢性的



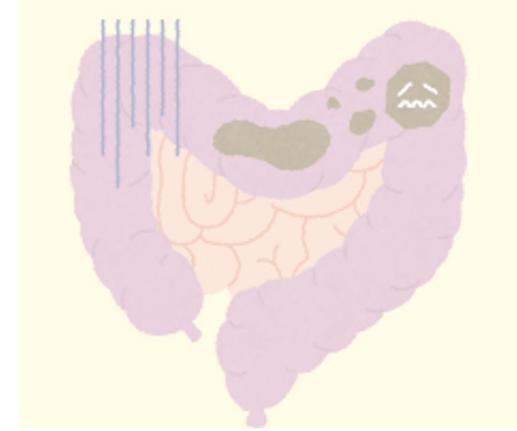
# ダルダル腸タイプ

## 弛緩性便秘





## 弛緩性便秘：ダルダル腸タイプ



### 【こんな主訴が多い】

- 常にお腹が張っている
- 食欲が低下する
- 残便感がある
- 身体がだるい
- 出ても硬く太いコロコロ便
- 運動不足で筋力・体力が落ちた
- 手足の冷えがある
- 頭痛・肩こり
- ダイエットで食事量・食物繊維量が減った



出口カチこち

タイプ

直腸性便秘

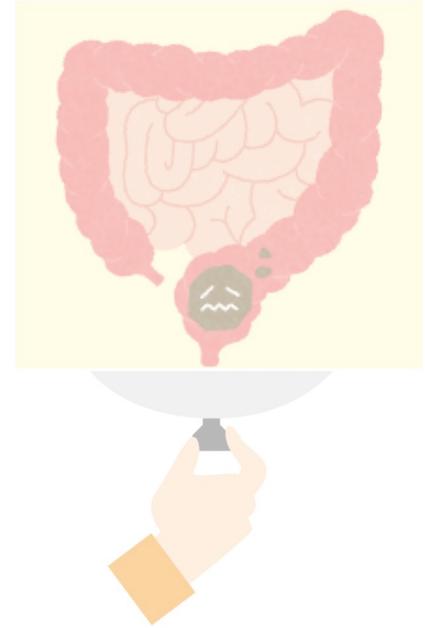




## 直腸性便秘：出口カチコチタイプ

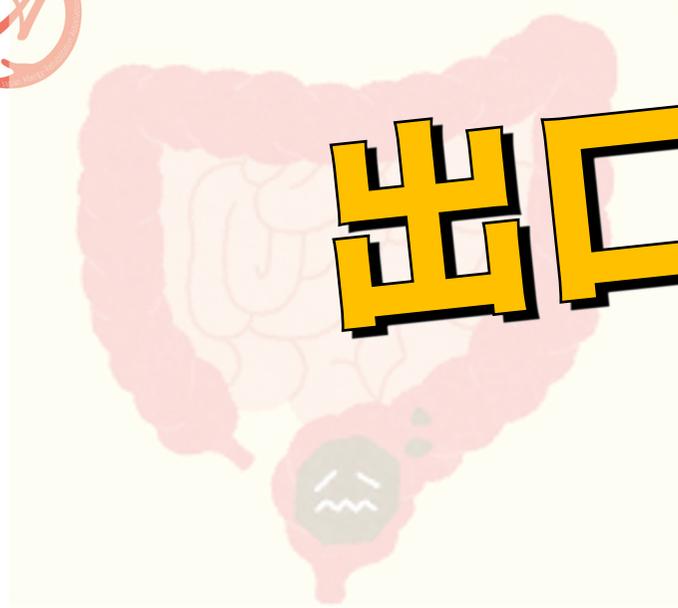
### 【こんな主訴が多い】

- 強く息んでも出にくい
- 太くて硬い便
- トイレを我慢しがち
- 便が出口で固まっている
- 排便時に肛門が痛くなる (痔になることがある)
- 残便感がある





# 出口カチこち 便秘 お尻を 脱力する方法





## 便秘の原因

- ① **食べ物**
- ② 胆汁の分泌調整
- ③ 水分の種類・量の調整
- ④ 腸内細菌の働き
- ⑤ **腸の働きの問題**
  - ・ **骨盤底筋群** ・ 臓器 ・ 筋膜 ・ 神経
- ⑥ **排便習慣の問題（姿勢や癖など）**
  - ・ **腰椎-骨盤-股関節（アライメント）**



「〇〇を食べれば」「△△を飲めば」  
便秘は無くなる!?

~~どんな便秘でも  
〇〇を食べれば  
誰でもスッキリ!~~

**そんなものは存在しない!**



## 食べものやサプリメントについて

- **自分の体で試して確かめる**必要がある
- 1～2ヶ月程度で判断（最低でも2週間）
- 基本的には **生まれ育った地域のもの**（地産地消）が良い場合が多い
- **生産者の顔が分かるもの**が良い
- **旬のもの**が良い
- **サプリメント**は、あくまでも**補助的なもの**

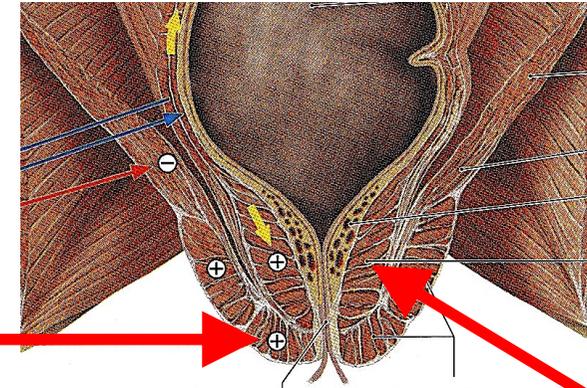


排便

解剖学・生理学



## 神経支配



【運動神経】 **随意コントロール**

- 陰部神経 → **外肛門括約筋**
- 仙骨神経 (肛門挙筋神経) → 肛門挙筋 (特に**恥骨直腸筋**)

【感覚神経】

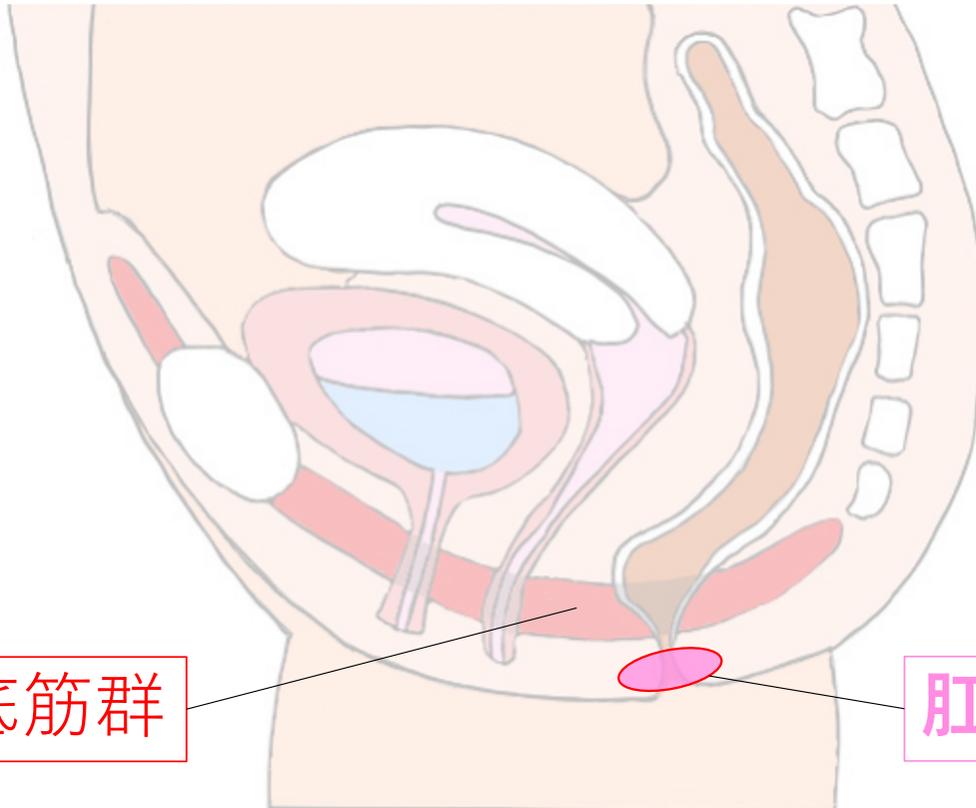
- 陰部神経 ← 下直腸神経 ← 肛門周囲皮膚

【自律神経】 **不随意コントロール**

- Motor : 骨盤内臓神経 (S2-S4) → **内肛門括約筋**  
(**交感神経刺激：収縮**、**副交感神経刺激：弛緩**)
- Sensor : 骨盤内臓神経 ← 直腸壁 (直腸膨大部の伸展受容器に分布)



# 骨盤底筋群と肛門括約筋



骨盤底筋群

肛門括約筋

骨盤底筋群  
と  
便秘  
関係性とは？



# 理想は『ところてん』方式





## 骨盤底筋群を感じる

- 呼吸に伴う骨盤底筋群の動き
- イキんだ時の骨盤底筋群・腹部の動き
- 排尿、排便を我慢する時と出す時の動き
- 骨盤底筋群の位置による収縮の違い

外尿道口と肛門



理想の

排便姿勢





## 体幹前傾のメリット

- 骨盤前傾
- 肋骨弓と骨盤 (上前腸骨棘) が近づく
- 腹腔内のスペースが狭くなる (小さくなる)
- 小さな筋収縮の力で腹圧が高まりやすくなる
- ※腹圧を高めた際にお腹 (腹横筋など) が前方に押し広げられるのを防ぎやすい姿勢
- 直腸が垂直方向に起きやすくなる

**※ 腰椎伸展は入れない方が良い！**  
**→ 括約筋が脱力しにくくなる！**





## うんちをする時の大事なポイント

強く息んで便を出すのではなく

**必要最低限の腹圧** で便を出すことが大事

- ① 排便姿勢をとる
- ② 内外肛門括約筋、恥骨直腸筋を緩める
- ③ 直腸の収縮を許す（便意に任せる）
- ④ 必要に応じて腹圧を高める





## 排便に必要な要素

- 内・外肛門括約筋の弛緩
- 骨盤底筋の遠心性収縮
- 恥骨直腸筋の適度な弛緩
- 腹圧の適度な上昇

**これらを獲得すべし！**

※横隔膜、腹横筋、多裂筋、骨盤的筋の協調

- 排便に関わる筋の選択的収縮



ご清聴ありがとうございました。

- 日本アレルギーリハビリテーション協会 HP  
Mail : [allergy.rehabilitation@gmail.com](mailto:allergy.rehabilitation@gmail.com)



↑ 講習会情報

- SNSまとめてます ⇨

[https://linktr.ee/Fumi\\_Oikawa](https://linktr.ee/Fumi_Oikawa)



↑ Linktree

- アレルギーとたたかう理学療法士  
アレルギー疾患や自律神経の乱れに対する  
臨床のヒントを伝えています。

