

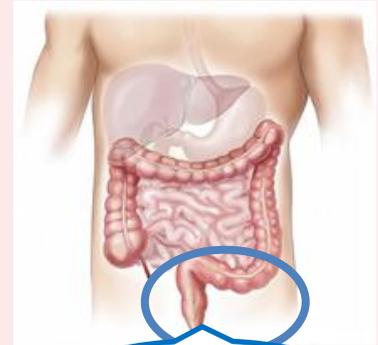


腹筋を鍛えて便秘の解消へ！－腹横筋の話－

■便秘について

通常、食べ物を食べたら食道を通じて胃に送られ、その後小腸、大腸と移行して最終的に肛門から便として排出されます。食べ物から取れる栄養のほとんどは小腸までに吸収されると言われ、大腸は主に蠕動（ぜんどう）運動によって便を肛門まで運搬する役割を担います。

この時、便が何らかの原因で大腸内に留まってしまい、便が出なくなります。この状態が3日以上続くと、医学的には便秘といいます。



溜まりやすい

■便秘と腹筋の関係について

便秘の原因は様々ですが、その一つに腹筋の筋力低下があります。

腹筋といっても、いわゆる「上体起こし」で鍛えるような腹筋とは違います。腹筋にも様々な種類があり、特に便秘と関係が深いのは下腹部にある腹筋である腹横筋というものです。

便を肛門から排出する際、たいていの方はお腹に力を入れます。お腹に力を入れることで腹圧を上げて、便を身体の外に出そうとするためです。大腸の下側には便が溜まりやすく、ここから出口である肛門まで便を押し出す際に腹筋の力が大事となり、腹筋の力が弱いと腹圧を十分に上げることができません。

腹圧を上げるためには腹横筋という筋肉が特に重要です。腹横筋はシックスパックといわれる腹直筋のさらに深層にあり、インナーマッスルとも呼ばれます。腹横筋は写真のように背中からお腹までをぐるりと囲んでいます。この筋肉がはたらくと、コルセットと同じようにお腹を締めることができ、腹圧が上がります（写真右側）。



腹横筋のはたらきが
弱いと腹圧が
上がらない



腹横筋がはたらくと
お腹をギュッと
支えられる

■ 腹横筋を鍛える運動

今回、ベッドの上で寝転がったままでも可能な運動を二種類ご紹介します。

① お腹引っ込ませ運動

仰向けでお腹に手を当てて、おへそを引っ込ませるようにお腹に力を入れます。お腹を引っ込めた状態で頭の中で「1、2、3」と数えてからお腹を緩めます。これを繰り返し行います。分かりにくければ、自分でおへその辺りに手を当てて、お腹が引っ込んでいるか確認しながら行うといいです（写真1）。



写真1

② 足上げの運動

仰向けに寝ます（写真2）。この状態から息を吐きながら両脚を持ち上げ、5～10秒間保持します。そのあと両脚を下ろし、最初の姿勢に戻ります。これを繰り返し行います。

この運動を行う際は「息を吐きながら」行うことが大事で、そうすることで、いきんで血圧が急に上がらないように注意しましょう（写真3）。



写真2



写真3

■ おまけー腸はリラックスした方がはらきが良いー

特に便秘に悩まれている方は、運動の前後で深呼吸をしてリラックスすることをお勧めします。興奮し、交感神経優位となると腸の動きは悪くなり、反対にリラックスし、副交感神経優位になると腸の動きが良くなりやすいです。腹筋の運動をした後はリラックスし、腸がはたらきやすい状態を作ってあげるとさらに効果的です。