

～排便しやすい理想の体位。特に「直腸性便秘」に有効～

## 【論文名】

「Influence of body posture on defecation: a prospective study of “The Thinker” position」

\* 欧州の専門誌Techniques in Coloproctologyに掲載。

## 【背景】

過去の研究にて和式便器にしゃがむ体位が排便に適しているという事がわかっている。しかし、様式トイレが普及している現代においては、和式に帰することは難しく、また、高齢者が和式トイレを使用するのは負担が大きい。以前より前傾姿勢が排便に良いという事は言われていたが、その科学的裏付けは貧しかった。そこで、この研究では真っ直ぐに座った体位（直座）と前傾姿勢を排便造影により比較した。

## 【方法】

便秘など排便の困難を訴えてクリニックを受診した患者さん約50人を対象に、了解を得たうえで、バリウムと小麦粉などで作った偽便（ニセの便）による排便造影検査を実施。

直腸（腸の肛門直前の部分）に便がたまった状態を疑似的に再現し、排便の際の直腸や肛門などの動きをX線で撮影して観察をした。

## 【結果】

実験に参加した人のうち、22歳～76歳からなる22名（うち女性17名、平均年齢56歳）は、背筋を伸ばして座った通常の姿勢では偽便を排出できなかった。

この人たちに、「考える人」の様にひじをひざにつける前傾姿勢をとってもらったところ、半数の11名が完全に偽便を排出することができた。

## 【考察】

前かがみの姿勢になることによって、直腸と肛門の角度が開くため便が出やすくなる。肛門から直腸にかけては、まっすぐ直線になっているのではなく、間に曲がり角がある。それが前傾姿勢をとると、恥骨直腸筋が緩んで肛門直腸角が開き、便が出やすくなる。

座位で前傾姿勢をとる「考える人」の体位は排便しやすい体位であると考えられ、便排出困難を訴える患者さんに対する指導を行う上で有用であると考えられる。