

姿勢と便秘の関係

ますます寒くなり運動不足になっている方が多くなっている時期になってきました。運動不足になってなんだかお通じが…という方も増えているのではないのでしょうか。

便秘には水分不足、栄養状態など色んな原因があります。その中の1つに悪い姿勢も便秘の原因になります。

まず悪い姿勢とは？

骨盤が後ろに倒れ、背中が丸くなっている状態が典型的な悪い姿勢です。デスクワークやスマホを長時間見ているなど、現代社会において猫背は当たり前にとってしまう姿勢です。

この悪い姿勢をとっていると内臓全体が下方方向に下がりやすい状態になります。大腸はその内臓の中でも下部に位置するため特に圧迫を受けやすくなります。圧迫されたことで働きにくくなった大腸は排便時に必要な蠕動運動が起こりにくくなります。つまり大腸の中で便を送る作用が弱くなり便秘になりやすくなってしまいます。

更に悪い姿勢は排便時の腹圧も働きにくくなります。効率よく踏ん張れないという悪影響もあります。

栄養状態や水分不足を改善しても排便する環境が悪いと便秘もなかなか改善されにくくなります。こまめに背中を伸ばすこと、骨盤を前傾させてお尻周りの筋肉を伸ばすことで一時的にも悪い姿勢が軽減します。お通じが悪くて座りっぱなしに心当たりがある方はこまめに姿勢を意識してみてください。