

# 結腸体操

2012. 12. 16

## 大腸のはたらき

### 大腸のはたらき

大腸の長さは成人で約**1.5m**あり、**盲腸**、**結腸**、**直腸**の3つに分けられます。人間の盲腸は、特に役割はありません。結腸は、小腸から出て上に向かう**上行結腸**、右から左へ向かっている**横行結腸**、上から下へ向かう**下行結腸**、S字の形をしている**S状結腸**の4つの部分に分けられます(→右図)。直腸は**20cm**ほどの長さで**肛門**へつながっています。

大腸では、小腸で栄養が吸収された後の液状の消化物の水分を吸収し、その残ったカスを大腸にすみついて膨大な数の**細菌**が**発酵**して分解します。大腸には**消化酵素**がないので、一部のビタミンなどをのぞいてほとんど消化は起こりません。そして、**粘液**などが混ざり合って**糞便**が作られます。直腸は**消化吸収**せず、便が排出するまでの留まる場です。

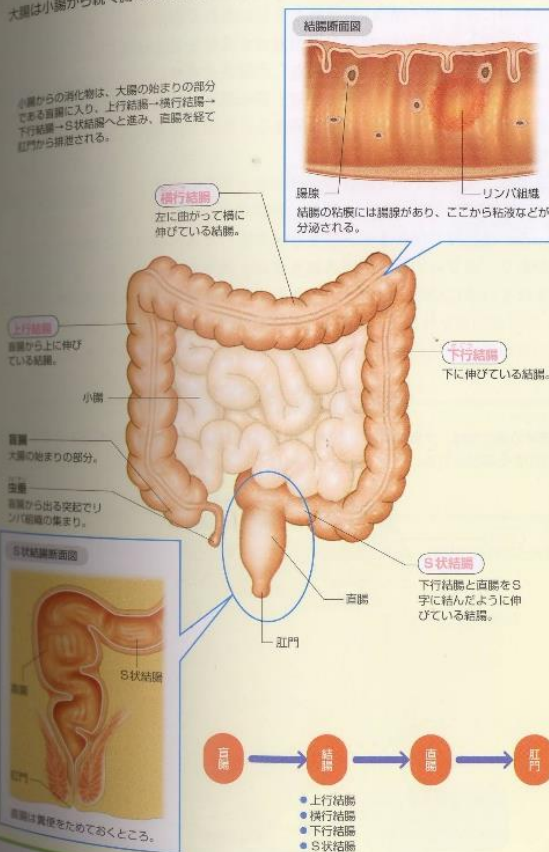
### 便のでき方

大腸には、**小腸**末端から1日約**1.5~2.0ℓ**の液状の消化物が入ります。水分が吸収されて**上行結腸**で液状の消化物が泥状になり、**横行結腸**でかゆ状になり、**下行結腸**で半かゆ状、**S状結腸**で半固形になり、**直腸**で固い塊となり、1日あたり約**100~250g**だけが糞便として排出されます(→P66)。下痢のときは、水分を多くふくむため約**200ml**以上に増えます。

便の約**75%**は水分で、残り約**25%**が固形成分です。固形成分の中には多くの細菌がふくまれています。他には脂肪、小腸までで消化されなかった**繊維**、**タンパク質**、**消化酵素**、**粘液**、**剥離細胞**、腸内細菌などがあります。剥離細胞とは、消化器官の表面から剥離した細胞です。

## 大腸の構造

大腸は小腸から続く腸の最後にあたる部分。盲腸、結腸、直腸の3つに分けられる。



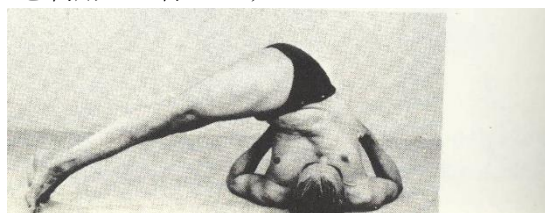
<出典>からだの事典より

健・美・体づくりで、皆様が毎回お忘れなく実施することの一つは、排泄です。

ドイツの世界的に名の知れている著名な外科医・サー、W・A・レイン博士は昔、「世の中にはたった一つの病気しかない。それは不完全な排泄だ」と言い切っていたといえます。もちろん、健康づくりでは最も大切なことです。これはヨガの世界でも同じです。

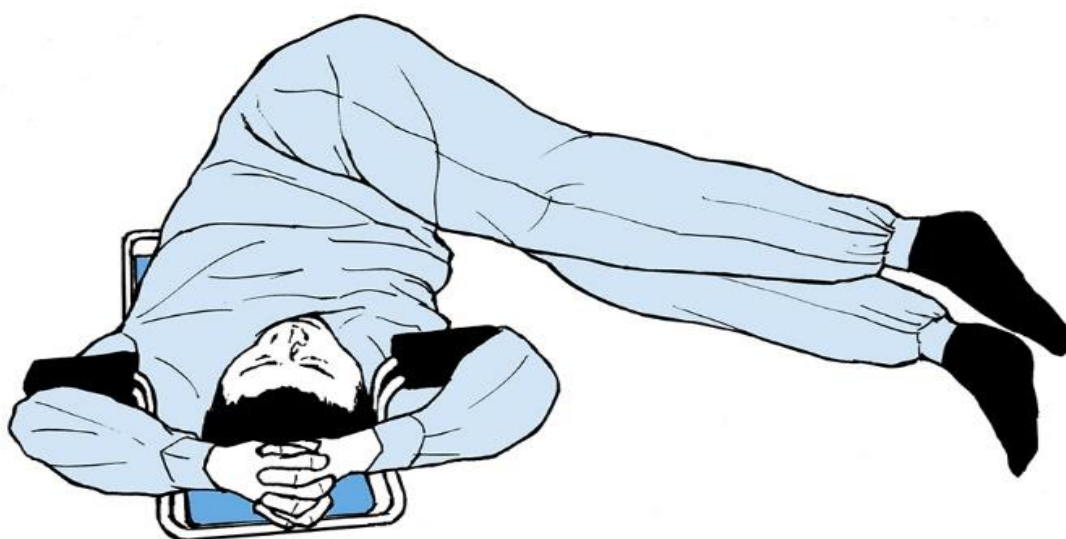
ヨガでは、この排泄のための下記のパーズを【パールシュワ・ハラアサナ】と言います。

器具・トリミング台102を利用して行いますと





ローリングから  
足を横へ（ヨガではヨコスキとも呼ばれています）



トリミング台を利用しますと、このポーズは意外に簡単にできます。  
ローリング（ハラアサナのポーズ）から両足を左方へできるだけ遠くに移します。普通に呼吸しながら両ひざの裏をのぼし、30秒保ちます。左右2〜3回。むやみに回数を増やさないで、朝方の便の様子（おおきさ・形・色・固さ）を観察しながら、大腸の動きを推測しつつ回数を加減していきます。