

平成27年2月23日(月)

老球の細道119号

ウンチの蘊蓄(うんちく)

会津バスケットボール協会理事長 室井 富仁

あるプロ野球の監督は、その日の先発ピッチャーを決める際に、選手から朝のウンチの状態を聞くという。

監督：「オイ、ロボコップ、今朝のウンチ君は便器の中で泳いでいたか？それとも沈んでいたか？」

ロボコップ投手：「ハイ監督、浮いていて、とても気持ちよさそうに泳いでいました」

監督：「そうか、今日はお前を先発からはずすので、ゆっくり休んでいる」

監督はウンチが水に浮いていた事実によって、ロボコップ選手が下痢か消化不良を起こしていることを知り、休むように指示を与えた。そんな健康状態で最高のパフォーマンスなど発揮できるわけがないと判断したからである。健康なウンチ君は水よりも比重が重いので、恥ずかしながら便器の水槽の中に沈んでいる。

ウンチ君は、私たちの日常生活の中で、普通は虐げられた扱いを受けている。体の中で一緒に暮らしているとき(24時間と短い)は同志として共生しているのに、いったん肛門様から外部に見参するやいなや、皆からうとまれ、嫌われてしまう。「置いていかないで！」と便器の中で寂しがっている姿を、良心的な人でさえ肩越しにチラッと見るだけの存在になりさがってしまう。しかしウンチ君は、己の様子で病気や体調の好不調を知らせる重要な役割をしているのに、誰もその恩恵に感謝しないことに不満など言わない。

日本人の2人に1人が腸への何らかのストレスを抱えていると言われている(『腸ストレスを取り去る習慣』青春新書)。ストレスを感じると、「食べ過ぎ」(36.6%)、「胃腸の痛み」(33.6%)などの腸の症状があらわれてくる。大事な試合が近づいたり、コーチからミスを注意されるとお腹が痛くなり、鬼太郎よりも神出鬼没のゲゲゲの下痢をおこしたり、便秘は神秘と出るものが出なくなってしまうことは誰にでも経験があるだろう。ウンチは心の鏡なのである。

下痢も便秘もストレスによる自律神経の乱れで、大腸の働き(ぜんどう運動)が狂ってしまうために起こる症状である。我々が腸は水分を吸収する働きをする。しかし、大腸のぜんどう運動が活発になりすぎると、ウンチ君から十分に水分を吸収しないで肛門様まで送り出してしまふ。これが下痢である。逆に不活発になると、ウンチ君は大腸に長居するようになるので水分を吸い取られてしまうため、硬くて出にくい状態になってしまう。これが便秘である。このような不快な便を出さないためにも腸の健康は大切である。しかも、免疫の働きをする全身のリンパ球の60%以上が腸に集中している。腸は人体最大の免疫器官でもある。

良いウンチ君を出すには八つのポイントがある。①排便反射(便意がおこる)を無視しない、②朝起きたら1杯の水③決まった時間に排便④適度な運動(腹筋等)⑤ストレスのコントロール⑥繊維質の多い食べ物⑦水分を多くとる⑧腹を冷やさない。

バナナ様で黄金色した良質でハイグレードなウンチ君を排出して“快腸”になることは“快調”につながり、やがては“絶好腸”の至福のひとつが訪れ、日常生活もバスケットボールも“絶好調”にいざなう。