

Q 不規則な生活のせいか、うんちのニオイがきつかったり、色がおかしかったりすることも。健康的なうんちって？

A 「色は明るめの茶色、バナナ型ですって出てキレがよく、排便後にふいてもトイレトペーパーにほとんどつかない。歯磨き粉程度のやわらかさが理想的な便です。便とは字のごとく体からの“便り”。大事なメッセージをしっかりと読んでから流すこと。便の変化に気づけなくなるので、芳香剤や色つきの洗浄剤は使わないのがベター。健康的な便はそもそもニオイがきつくないはず。食べたものが便になるのは約1〜2日後。食事内容が便にどう反映されているか観察すると、排便リズムもわかってくる



HI-GENKI ハイゲンキ (顆粒) 3.5g×90袋 ¥4800/玄米酵素

薬弱火田 (錠剤) 25g×12個 ¥300/マンナンライフ

Q 食後すぐにトイレに行きたくなって……。基本的に下痢ぎみなんです。女子会や彼とのデートも心から楽しめない!

A 「現代人に多いのが、ストレスや不安を感じるとお腹を下しやすくなる過敏性腸症候群。水分を吸収する腸の働きが弱まり、便が水っぽくなるのです。腸は“第二の脳”とも言われ、精神面とも密接に関係しています。深呼吸をする、温かい飲み物を飲む、お腹をさするなどで、緊張を和らげて。腸を刺激しないよう、辛いものや冷たい食べ物も控えること。外出が不安になると、それ自体がストレスになり症状が悪化してしまうこと。心配な人は、下痢止めを常備して緊急時に備えるのも対策のひとつ



Q 20代後半になり、おしりのたれ下がりが目立つように。簡単に美しいヒップラインになれる裏ワザってないですか？

A 「歩く時や通勤電車の中など、日常的におしりの穴をきゅっと締めるように意識してみてください。大臀筋が刺激され、毎日続けることで確実にヒップアップ効果が期待できます。さらに、下腹部にも自然と力が入るので、腹部が鍛えられ、排便もラクにできるようなるなど一石二鳥。おしりの穴だけでなく、腰も締めたりゆるめたりが自由にできるようになるといいですね。月経血のコントロールができるようになり、女性力にもつながりますよ。働く女性には、矯正インナーなどのお助けアイテムも強い味方!



MORE
セレクト

骨盤の後ろにある仙骨を安定させ、キレイな美尻ラインへ導くことに着目したインナー。骨盤のきもち(インディアンローズ) ¥5800/トリンプ

Q 彼に「おしりの毛が濃い」と言われ、ショック。たしかに全体的に毛がはえているし、Oラインの毛も気になる……。 **MORE**
セレクト

A アンケートでは「カミソリで剃る」や「毛抜きで抜く」という声が挙がっていたけれど……。そもそも外部刺激が肌や肛門を守るために毛がはえているのですから、本来はあって当然のもの。どうしても気になるなら、ブラジリアンワックスや、専門機関での脱毛を検討してみてもいい。剃るor抜くという自己処理は、誤って肌が傷つくところから雑菌が繁殖し、別のトラブルを招く可能性もあるため、あまりオススメできません」



ワックスを塗布し付属のシートではがすだけでツルツル肌に。アンジェリカワックス NEWスターターキット (写真は本体のみ) ¥5300/ミニッツシステム開発

Q 慢性的な便秘で、出るのは週に1〜2回あればいいほう……。そのせいで、ポッコリお腹が目立つし、肌荒れも気になります。

A 「目安として3日出なければ、便秘薬でリセットしてもOK。ただしそれ以前に、自然な排便ができるよう食生活を改善することが先決です。自分ではしっかり食べているつもりでも、野菜や発酵食品など、便のもととなる材料が不足している人がかなり多くいます。好きなものを食べるのも大切ですが、“明日以降のいい便を出すために今日何を食べるか”を考えられるようになるのが理想ですね。薬は常用も乱用もダメ。困った時だけ頼りましょう」



漢方処方「大黃甘草湯」にもとづいた便秘薬。穏やかなお通じが得られます。タケダ漢方便秘薬 第2類医薬品 (65錠) ¥1380/武田薬品工業

Q トイレに行ったら必ずといっていいほど洗浄機能?を使います。もしかして、使いすぎてダメなんですか？

A 「水圧や温度が高すぎると皮膚に負担を与えるので要注意。使いつづける肛門に必要な常在菌まで落としてしまい、かえって悪い菌が繁殖させるもと。同様の理由でトイレトペーパーでこしこしふきすぎると、やさしいタッチを心がけましょう。ちなみに排便後は、肛門を手前から後ろに向かってふくのが鉄則です。後ろから手前にふくと、肛門に雑菌が付着して炎症を起こすことも。意外と正しいふき方を知らない人が多いんです」



うるおいをキープする保湿成分配合のやさしい使い心地。nepia おしりセレブ トイレトロール4ロール(ダブル2枚重ね 35cm巻・オープン価格) /王子ネピア

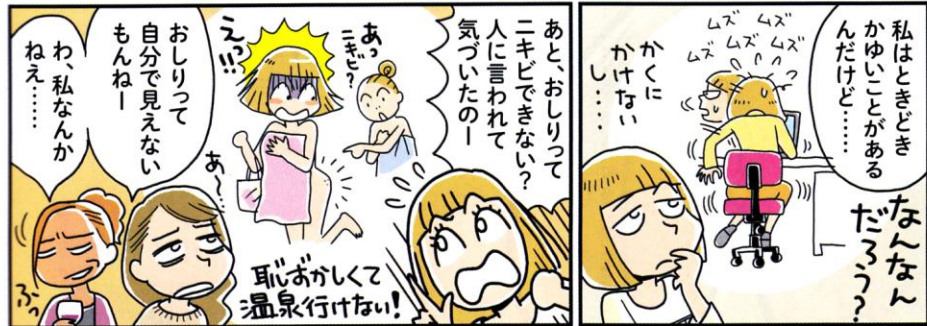
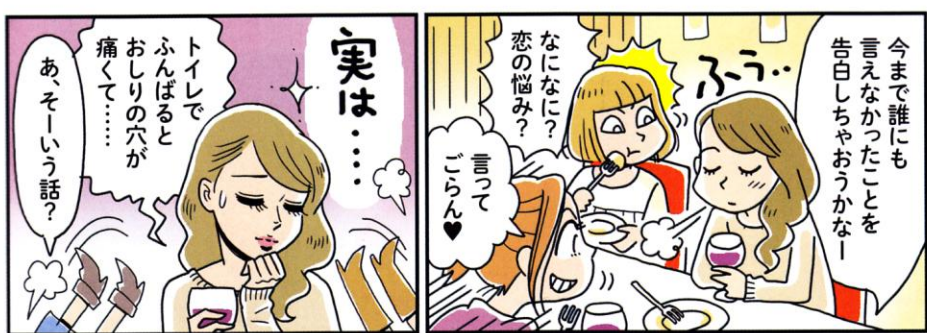
Q なぜか最近、おしりの穴が突然ムズムズとかゆくなるんです! 人前でかくわけにもいかず、原因不明で困っています。

A 「免疫力が低下すると皮膚の常在菌が減るため、細菌に感染しやすくなったりかゆみが出ることも。まずは十分な睡眠を。市販の塗り薬で様子を見てみてもいいですが、1週間たっても治らなければ痔や皮膚疾患の可能性もあるため、医療機関で検査を。デスクワークが多い現代女性にとって痔は身近な疾患。医師にかかることは決して恥ずかしいことではありません。また、入浴時にタオルなどでゴシゴシ洗わずと、皮脂膜が奪われ乾燥によるかゆみが生じやすい。洗顔同様、熱すぎると摩擦は大敵!



MORE
セレクト

肛門のかゆみが気になる時に、かゆみの原因を素早く元から鎮め、しっしんや炎症などの症状を抑えてくれる。オシリア【第2類医薬品】10g ¥900/小林製薬



Q ダイエットを始めてから急に便秘ぎみに。腸の環境を整えるためには、どんな食材や食べ方が理想的なの？

A 「腸内細菌の黄金比率は、“善玉菌2：悪玉菌1：日和見菌7”。長いものに巻かれる性質を持つ日和見菌を味方にするため、納豆やみそなどの発酵食品、ビフィス菌入りのヨーグルトなどを積極的にとり、“善玉菌”悪玉菌”の状態をキープ! 食物繊維も毎日とるよう心がけて。成人女性の食物繊維の摂取目標量は一日あたり17g以上。ポイントは、便のかさを増す不溶性(野菜、豆など)と、便をやわらかくする水溶性(海藻、果物など)、両方の食物繊維をバランスよくとること。便の排出を促すオリーブ油もオススメです」



生きて腸まで届く高生存ビフィス菌BE80入りのヨーグルト。ダノンbioプレーン・加糖 (75g×4個・オープン価格) /ダノンジャパン

ラブレ菌とオリゴ糖を配合し腸で生き抜く力をUP。植物性乳酸菌ラブレ 超活性ラブレ菌130mL (オープン価格) /カゴメ

Q おしりにニキビやイボらしきものが……。友達との温泉旅行があるのに、恥ずかしくて裸になれません(涙)。

A 言うまでもなく、おしりも肌の一部! 顔と同様に皮膚が薄くデリケートなため、吹き出ものやしっしんが出やすい部位だとか。「特に、脂っぽい食事をした時にはニキビができやすくなります。対処法としては栄養バランスのよい食事と腸内へアプローチするのが効果的。ビタミンB群やCをとると代謝が促進、肌の修復も促され、自然治癒力もアップします。また、睡眠不足やストレスの影響も大きいので、十分な休息をとって改善を目指しましょう。そのほか、美肌へ導くにはスクラブやピーリングなども試す価値あり!



入浴後にゲルを塗るだけの角質ケア。おしりのプツプツだけでなく全身に使用可。タカミスキーンボディ220g ¥7778 /タカミ

泡立てて使うおしり専用スクラブ。黒ずみやザラザラ、ニキビをケア。ヒップルン薬用ピーチスクラブ370g ¥2400 /PJ BEAUTY

先生助けて! / 私の“おしり”の悩み、聞いてください……。大きな声では言いにくいおしりのトラブルに、専門家が“女性目線”で徹底アンサー!

教えてくださった方



腸を健康にする“養腸”をベースとした食生活や全身を整える施術。腸もみ法を教えるプライベートサロン・スクール「マリーノリブレ」代表。『腸はなんでも知っている!』、『日本一の腸もみプロが教える。腸もみで腸そうじ』ほか著書多数

食生活や体の構造によるおしりトラブルは深刻! 痔や肛門のかゆみなど、男性に多いイメージのおしりトラブル。でも実際は、人に言えず我慢しているだけで、女性にも潜在的な患者は多いとか……。『モア世代を含む若い女性にとって、おしりの悩みでクリニックの門を叩くのはまだハードルが高いようです。とはいえ、放っておくのはよくありません。特に女性にとって最も身近なのが、便秘の悩み。不規則な生活リズムに加え、食生活が偏りがちな現代人は、便秘になりやすい環境と隣りあわせです。しか

も女性には、男性に比べて、ため込みやすい。体質。仕事やプライベートの悩みをうまく発散できず精神的に抱え込むことが増えると、ストレスから便秘を誘発してしまうこともよくあるのです」(真野さん・以下同) また女性特有のこんな問題も「筋肉量が少なく、排便時にふんばる力が足りないこと、男性より大腸が長いことなども、女性に便秘しやすい原因のひとつです。便は腸内にとどまる時間が長いと硬くなり、その結果、切れ痔にもなりやすいなど別のトラブルを招くことにも。まずは健康的な排便ができる腸内環境を目指しましょう」

も女性には、男性に比べて、ため込みやすい。体質。仕事やプライベートの悩みをうまく発散できず精神的に抱え込むことが増えると、ストレスから便秘を誘発してしまうこともよくあるのです」(真野さん・以下同) また女性特有のこんな問題も「筋肉量が少なく、排便時にふんばる力が足りないこと、男性より大腸が長いことなども、女性に便秘しやすい原因のひとつです。便は腸内にとどまる時間が長いと硬くなり、その結果、切れ痔にもなりやすいなど別のトラブルを招くことにも。まずは健康的な排便ができる腸内環境を目指しましょう」

Q 排便時、鈍い痛みを感じるように。そのうえ、トイレトペーパーに血がついてくることも。何かの病気なの？

A 原因不明の痛みや生時以外の出血は、体がなんらかのSOSを発している証拠! 「鈍い痛み」の原因は、**裂肛**という切れ痔やさけ痔の可能性が高いでしょう。硬い便をした時に肛門が切れることはありますが、一度や二度ではなく、たびたび出血するようであれば、別の病気が潜んでいる危険も。たとえば、胃など消化器系の不調による出血混入。また、鮮血がつく場合は、肛門に近い部分に炎症や異常がある可能性も否定できません。いすれにしても放っておくのは厳。自己判断せず、医療機関でしかるべき診療を受けましょう」



MORE
セレクト

MORE
セレクト

肛門の内と外、両方の痔の痛みや出血などに効果を発揮。清潔な個別包装で、携帯用にも便利。ボラギノールA注入軟膏【指定第2類医薬品】(2g×10個) ¥1800/天藤製薬