

## 第 1 章

# はじめに

### 禁断のテーマ

みなさんは、排便という行為や便について人前で話してはいけないのはなぜなのだろうと思ったことはありませんか？ それには多くの理由があります。わたしたちは幼い頃から、便は汚く、嫌悪すべきものであり、危険でさえあるので、できるだけ早く処理しなければならないと教え込まれてきました。

西洋では、排便は「嫌でもしなければならないこと」であり、きわめてプライベートな営みであるとされてきました。同様に、



## おなかの悩み

---

便を形成する臓器について考えることを好まず、謎めいた、予測不能な、恥ずべきものとしか思っていないませんでした。

### タブーの根拠

このような思い込みや姿勢には、正当な理由がある部分もあります。便はふつう、不快な匂いがします。ときに、びっくりするような悪臭がすることもあります。それに、便を介して人から人へと広まっていく病気もあります。また、排便という行為はおせじにも格好のよいものではないので、できるだけこっそり済ませたいものですし、痛みをとまなうこともあります。便を形成する結腸と直腸は、たしかに謎の臓器です。おそらく、体内で最も解明が進んでいない臓器と言えるでしょう。そして、人前でおならをしてしまったときに、平然としていられる人がいるでしょうか？



## 別の観点から見てみましょう

けれども、わたしたちの嫌悪感や慎みには、行きすぎのところがあるかもしれません。便やおならは、必ずしも不快な匂いがするわけではありません。便の匂いは、食べ物によって変わってくる部分もあります。便を介して病気が広まるのは、排便後の手洗いを怠っていた場合や、上水道に下水が混入してしまっている場合だけです。排便は、必ずしも痛みをともなうわけではありません。腸についての知識は、近年、飛躍的に増えてきています。今日では、腸にかんするほとんどすべての病気を診断し、完全に治癒させたり、症状を軽減したりできるようになっています。



## おなかの悩み

おなかの悩みを抱えている人は少なくありません。ほとんどの人が一生のある時期に、便通異常や痔核（いわゆる「いぼ痔」）に悩むこととなります。また、この瞬間にも全人口の5人に1人がおなかの悩みを抱えており、40人に1人が一生のうちに大腸がんになります。

食事や生活習慣は、おなかの調子に大きな影響を及ぼします。この本では、こうした問題についてひとつとおり説明するつもりで



す。これを読めば、おなかの調子を良好に保つ方法や、調子が悪くなったときの対処法がわかります。巻末には、おなかの悩みに関連した医学用語集もつけました。

### きちんとした英語で言えますか？

**腸**：専門用語では「intestine」で、大腸は「large intestine」、小腸は「small intestine」です。「bowels」は、時と場合によってさまざまな意味をもつ、あいまいな言葉です。大腸と小腸の両方を意味する場合もありますが、多くの場合は大腸、とくに結腸を意味します。便秘異常があるときに日本語で「おなかの調子が悪くて・・・」と婉曲に言うときの「おなか」に近い言葉です。ちなみに、この本の原書のタイトルは『Bowels』です。

**便**：専門用語では「faeces」ですが、一般には「stool」と言います。

「shit」は俗語です。

**排便：**専門用語では「defaecation」ですが、一般には婉曲に、「bowel movement」と言います。排便するという動作は、「use the bowels」、「move the bowels」、「empty the bowels」、「open the bowels」などと言います。「pass stool」は、専門用語と婉曲表現の中間的な言い回しです。

**肛門：**専門用語では「anus」ですが、一般には婉曲に、「back passage」と言います。

**おなら：**専門用語では「flatus」です。多くの方は婉曲に「wind」や「flatulence」と言いますが、これらは、げっぷや腹部膨満感や腹鳴を意味することもあるので、混乱を招きかねません。「fart」にはおならという意味しかないという長所がありますが、上品とは言えない言葉です。あいまいでなく、下品でない言葉づかいをしたいなら、おそらく「void wind」と言うのがいちばんよいでしょう。

### キーポイント

---

- わたしたちは幼い頃から、便は汚く、嫌悪すべきものであり、危険でさえあると教え込まれてきました。
- おなかの悩みを抱えている人は少なくありません。この瞬間にも、全人口の5人に1人がおなかの悩みを抱えているのです。
- 食事や生活習慣は、おなかの調子に大きな影響を及ぼします。