



「胃結腸反射」と「便意」

食べたものが胃の中に入ると大腸に刺激が伝わり左側の結腸の蠕動が活発となり、S状結腸あたりに溜まっている便が直腸へ移動します（胃結腸反射）。直腸に来た便により直腸の壁が引き延ばされてその刺激が脳に伝えられ、「トイレで便を出そう」という行動が生じるとともに（便意）、仙骨の神経から肛門括約筋に信号が伝わり、便が出るまでは肛門を反射的に締めしておく指令が伝わります。この胃結腸反射と便意をうまく利用することが良好な排便コントロールにつながります。朝食をしっかりと摂取し、その後便意をのがさずトイレに行って排便する習慣を身につけましょう。