

「症状」でわかる病気 No.9

腹部の「膨満感」or「シコリ」

太田博俊・癌研究会付属病院外科副部長

病気予防は、第一に日常の健康管理、次いで「丹羽SOD様食品」

健康の管理には、病気に関する知識が欠かせません。本シリーズでは、さまざまな症状と病気との関連を掲載し、読者の方が適切な治療の機会を逸することなく、早期の精密検査をするための資料を提供いたします。なお、本シリーズは、日刊スポーツ新聞社の「健康連載（医学ジャーナリスト・松井宏夫著）」から主に引用いたしました。

また、食生活や運動などの健康管理だけでは、さまざまな病気を予防できないことも事実です。そこで、病気の90%に関係するといわれる活性酸素対策に、「丹羽SOD様食品」を摂取するの一方策です。

日本SOD研究会がおとどける  
健康増進と病気・老化予防のQ&A

No. 33



Q: 便秘が「腹部膨満感」の要因

胃腸薬のCMでもおなじみのおなかが張ったような感じを腹部膨満感という。  
55歳の主婦、S子さんは友人3人と念願のハワイ旅行に。幸せいっぱい楽しさいっぱい。シヨッピング、見学、ナイトクルージングと夢のような数日があつという間に過ぎていく。ところが旅の日程が後半にさしかかるや、なんともう一つとうしい、不快な日々に変化していった。  
S子さんは、普段から便秘気味だが、今回はかなり長く、すでに5日も出ていない。環境の変化、スケジュールで動く旅とあつて、ついつい我慢をしまい、便秘はどんどん重症化。腹部膨満感のために、後半の旅行は、つらいものになってしまった。

といわれていますが、便秘の発症機序について説明をしてください。

A: 帰国後も便が出ず、S子さんは消化器内科で便の滴出を受けました。便秘が解消するとともに、腹部膨満感も消え、ハワイの空のようにスッキリ感が戻った。「便秘が原因ということが多いですね。」

このQ&Aは、病気の90%に関係するといわれる活性酸素、活性酸素を除去する丹羽SOD様食品など、さまざまな症状や疾患について、最新の情報を掲載しています。定期的に発行されますので、毎号お集めになりますと、健康管理ノートができます。このQ&Aは、最寄りの丹羽SOD様食品取扱店でお求めになれます。

目次

- 「腹部膨満感」と便秘
- 「消化器系癌」と「シコリ」
- 「シコリ」見つけ方は？

用語の解説

- 便潜血反応検査
- 大腸癌手術症例の症状

腹部膨満感を引き起こす原因  
機能性便秘

「年配の方の腸を大腸ファイバー  
でのぞきますと、大腸にはヒダ  
ヒダがあります。これが、これ  
がしっかりとっていないので、  
のびきっている人が多い  
んです。こういうタイプ  
は便秘になりやすい  
んです。」と指摘するのは、癌研究  
会附属病院（東京・豊島区）外科の  
太田博俊副部長（54）。

S子さんのように排便にまで進む  
ケースはまれだが、指摘のように慢  
性便秘に悩む年配者は多い。その多  
くは、大腸の動きが弱かつ  
たりして起きる機能性便  
秘。

腹部膨満感を引き起こす原因  
器質的便秘

ただ、機能性便秘と思  
っていて、実は腸や他の  
臓器に異常があつて起き  
る器質的便秘というケー  
スもある。

「40歳以上の方はより注意してほ  
しいのですが、癌によって便停滞が  
起きることもあります。痛みを伴い  
ませんので、年に一度は必ず便潜血  
反応検査を受けてほしいですね。」

**膨満感**  
「40歳以上の方はより注意してほしいのですが、癌によって便停滞が起きることもあります。痛みを伴いませんので、年に一度は必ず便潜血反応検査を受けてほしいですね。」

**下腹部がふくれる人は水泳を**

「腸が下にさがり、下腹部がプクツとふくれているタイプは腸の動きが悪く、鼓腸になりやすいようです。そういう人はプールに入り、浮力がかかるといいようです。浮力がかかると、腸の動きがよくなり、便秘が解消されることがあります。また、水泳は下半身の筋肉を鍛え、腸の動きを助ける効果があります。ぜひ、水泳を習慣にしてみてください。」

医師 ジャーナリスト 松井幸夫

腹部膨満感を引き起こす原因  
鼓腸

また、腸の蠕動（ぜんどう）運動がマヒしてガスがたまり、鼓腸という状態になると、やはり腹部膨満感を訴える。

「腸が下にさがり、下腹部がプクツとふくれているタイプは腸の動きが悪く、鼓腸になりやすいようです。そういう人はプールに入り、浮力がかかるといいようです。浮力がかかると、腸の動きがよくなり、便秘が解消されることがあります。また、水泳は下半身の筋肉を鍛え、腸の動きを助ける効果があります。ぜひ、水泳を習慣にしてみてください。」

Q: 乳癌と同様に、消化器系の癌も「シコリ」で発見できることはあるのでしょうか？

A: 乳癌は、定期的に自分で乳房に触れてみてシコリをチェックする自己診断法が、早期発見に大きく役立っている。では、消化器癌の場合は、シコリをチエックする方法はないだろうか？

金融会社に勤めるE男さん56は、数年前に大腸ポリープを内視鏡を使ったポリペクトミーで切除したこともあって、かなり健康に注意していた。

ある日、左の下腹部を押すと、硬いシコリを感じた。内痔核と付き合っていることもあり、ときどき便に血がまじる。

「痔による血便とと思っていたが、大腸癌だったのかも……。そう思った瞬間、E男さんの顔から血の気が引いた。すぐに癌研究会附属病院（東京・豊島区）へ駆け込んだ。

S状結腸のシコリとおもって駆け込んでくる人はたまにいらっしゃいます。結腸癌と思われるのですが、ほとんどは便が固まっていて、シコリと間違えていらっしゃるのです。」と、太田副部長はいう。

そついった中には、定期健診を受けていない人もおり、その時に精密検査を行い、ほかに早期癌が発見されたといった、運のいいケースも見られる。

Q: 腹部を触って、「シコリ」を発見する方法を教えてください。

A: 「腹部を触ってシコリを発見す

るといふのは、腹部にどれだけ脂肪がついているかにもよりますが、**肥満の人は難しい**。やせている人は分かります。私たち医師は、やせている患者さんならば、触診によって腎臓だって分かります。

**腹部のシコリは中心であるおへその部分に触れることは少なく、みぞおちの下の部分や左右の横腹である。**

チエック方法はリラックスして上向きに寝る。ヒザをたてて、両手を畳についてあいさつするように両手のひらを腹部に置き、指で押すようにすると、シコリがあると手に触れる。小児の手のこぶし大くらいあれば十分に分かる。「大腸癌のほかに、腸間膜にできる肉種、リンパ種などが発見できます。ただそれよりも、もっと早く発見することが大事です。超音波検査と便潜血反応検査は、全く体に負担がかかりませんが、40歳以上の方は定期的に受けられるといいでしょう。」

本シリーズは、日刊スポーツ新聞社の「健康連載（医学ジャーナリスト・松井宏夫著）」から主に引用いたしました。同誌には、健康に関する記事が連載されています。関心がある方は一読をお薦めいたします。

**腹部のシコリ**

乳がんは、定期的に自分乳房に触れてみてシコリを手でチェックする自己診断法が、早期発見に大きく役立つ。では、シコリを触診する方法はないのだろうか……。

ある日、左の下部腹部を押すと、強いシコリを感じた。内痔とも関係がなさそうだったので、そのまま放置していた。すると、腫瘍が腸間膜に広がっていき、大腸がんになった。大腸がんは、シコリを触って発見できる人はまだ少ない。ついでに、腸間膜に広がる肉種、リンパ種なども発見できる。腸間膜に広がる肉種、リンパ種は、シコリを触って発見できる。腸間膜に広がる肉種、リンパ種は、シコリを触って発見できる。腸間膜に広がる肉種、リンパ種は、シコリを触って発見できる。

**肥満の要注意、脂肪が触診の邪魔に**

腹部のシコリは中心であるおへその部分に触れることは少なく、みぞおちの下の部分や左右の横腹である。チエック方法はリラックスして上向きに寝る。ヒザをたて、両手を畳についてあいさつするように両手のひらを腹部に置き、指で押すようにすると、シコリがあると手に触れる。小児の手のこぶし大くらいあれば十分に分かる。大腸がんのほかに、腸間膜にできる肉種、リンパ種なども発見できる。ただそれよりも、もっと早く発見することが大事です。超音波検査と便潜血反応検査は、全く体に負担がかかりませんが、40歳以上の方は定期的に受けられるといいでしょう。

医学ジャーナリスト 松井宏夫

### SOD様食品の開発者・丹羽勲負博士のプロフィール

昭和37年、京都大学医学部卒業。医学博士。丹羽免疫研究所所長。土佐清水病院院長。活性酸素とSODの研究を臨床家として国内はもちろん、世界的にも最も早くから（1970年代から）手掛け、この分野の研究の世界的権威。SODなどの生体防御の研究論文が“Blood”を始めとする著名な英文国際医学雑誌に続けて発表され、その数は50編を超えます。国際医学専門誌（Biochemical Pharmacology）への投稿論文の審査員もしています。



国内では、パーチェット病やリウマチ、アトピー性皮膚炎の治療・研究に長年従事し、多くの難病の原因を活性酸素の異常から解明し、これら難病の治療に関して、SOD様作用食品等の低分子抗酸化剤や抗癌剤を自然の植物・穀物より開発し、大きな治療効果を上げています。

一般向けの著書に「激増 活性酸素が死を招く」（日本テレビ刊）、「クスリで病気は治らない」（みき書房刊）、「アトピーがぐんぐん良くなる本」（日本テレビ刊）などがあり、大きな反響を得ています。



### 命と健康のために SODロイヤル

SODロイヤル（丹羽SOD様食品）は、丹羽博士が長年をかけて開発した、天然の植物・種子を素材にした天然製剤で、副作用などの心配は皆無の健康食品です。

国際製法特許取得

**用語の解説**

**便潜血反応検査**

出血がごくわずかな血便は、肉眼で識別できない。その出血の有無を調べるのが便潜血反応検査。大腸の病気は初期には症状がでないケースが多いので、早期発見に重要な検査である。

検査は採取紙、もしくは採便容器に少しの便をとれば、潜血の有無が調べられる。3回くらい調べ、一度でも陽性ならば、注腸検査なり、下部消化管内視鏡検査を受けるべきである。

**大腸癌手術症例の症状**

太田副部長のまとめによる大腸癌で手術した患者が訴えた症状は、以下のようである。これには内視鏡下手術症例は含んでいない。

直腸・肛門癌では、下血55%、便通異常15%、便狭少4%、腹痛3%、肛門痛3%、貧血1%、無症状18%  
結腸癌では、下血24%、腹痛13%、便通異常13%、貧血6%、腫瘤触知3%、膨満感2%、腸閉塞1%、無症状36%

**丹羽博士の著書**

丹羽博士の、一般向けの著書の一部を紹介いたします。活性酸素と病気、SODについて、平易に書かれています。

- 「激増 活性酸素が死を招く」(日本テレビ放送網(株))
- 「アトビーがぐんぐん良くなる本」(日本テレビ放送網(株))
- 「アトビー99%治療の証明」(日本テレビ放送網(株))
- 「丹羽博士の正しい『アトビー』の知識」(廣濟堂(株))
- 「SOD製剤が癌治療に革命を起こす」(廣濟堂(株))
- 「クスリで病気は治らない」(みき書房(株))
- 「活性酸素で死なないための食事学」(廣濟堂(株))



**バックナンバーについて**  
日本SOD研究会では、これまでに発行した「Q&A」のバックナンバーを用意しています。様々な疾患と活性酸素の関係について掲載しています。  
ご希望の方は、最寄りの取扱店または、日本SOD研究会へご連絡ください。

SOD-IST (ソディスト) は丹羽療法における疾病治療・予防を目的とした患者さんや愛用者の方々の体験から生まれました。まさに治療が偶然見つけた素肌への贈り物です。SOD様ナチュラルフーズ・SOD様ナチュラルクリーム・天然の低刺激粹練石鹸の組合せにより“体の内部・外部から美を養う”をコンセプトに誕生したのが丹羽SOD美容法[SOD-IST]です。



[当商品には合成着色料・合成保存料は使用していません]

**お問い合わせ先**

製造・発売元  
株式会社フジ流通システム  
埼玉県富士見市鶴馬3489-1