

便秘にはスクワット姿勢が有効？

西洋型の便器において、スクワットの姿勢を保つための足置き台の使用によってスムーズに排便できることが健康な男女 52 人を対象とする前向き研究で示されました。この研究結果は世界消化器病学会議（WCOG 2017、10月13～18日、米オーランド）で、米オハイオ州立大学ウェクスナー医療センターの Rohan Modi 氏らにより発表されました。



計 1,119 回の排便を解析した結果、排便にかかった時間は足置き台なし群の 5.60 分に対して足置き台使用群では 4.24 分と有意に短縮していました ($P < 0.001$)。また、足置き台使用群では排便時のいきみの評価スコアや残便感も有意に改善していました (いずれも $P < 0.001$)。



さらに、研究対象者の67.3%（35人）が研究終了後も引き続き足置き台を使用する意向を示していました。

