

オナラとウンコの話



臭いお話で恐縮です。私が健康度チェックで一番気にしているのは、オナラの音と勢い、それに臭いの質です。今回は、そんな下ネタ（屁のような）話ですから、食事中は絶対にお読みにならないでください。

子供のころから唱歌が苦手だった私は、若い頃、宴会の余興にマイクを向けられるのが大嫌いでした。そんな時は、必ず、得意なオナラの話芸で急場をしのいだものです。

『屁には、ブツ・ブツ・スー・プクウ・ビーの五種類あり』と、事細かにディテール（細部）に擬音を混じえて表現し、恥を承知で喋っていました。その結末は大抵の場合、先輩の『酔いが醒めるぞ・・飲んでいる時に屁の話はするな！』の一喝で幕引きとなりました。

以来五十有余年、私の色気のない下ネタ『オナラとウンコ』の研究は続いています。今では、私の健康を支える大事なバロメーターです。

さて、前置きはこのくらいにして、お話の本論に入ります。

もともと私の健康法は、三十五年前に出会った沖ヨガからヒントを得ています。すべては出すこ

とから始めます。呼吸も、オシッコも、汗も、ウンコも、勿論、オナラも。ただ、口だけはあまり出し過ぎると碌なことはありません。口は災いのもとですから要注意です。

ところで、私がいつも留意していることは、五臓六腑の中でも、口から喉↓食道↓胃↓十二指腸↓小腸↓大腸↓S字結腸↓直腸↓肛門を通る一本の管（クグ）です。これらの管は、皮膚の延長線でもあり、咀嚼・吟味・消化・分解・合成・分別・吸収・排泄など、川の流れか、工場の生産ラインみたいなものです。それをスムーズに動かしているのが五臓の機能、お互い持ちつ持たれつの関係です。また、百種・百兆個とも言われる腸内細菌の状態とその働きが特に重要です。

次の項目は、私が分類したオナラ・五つのタイプです。

- ① ブツ ● 甲高い音色・抜群の勢い・臭い全くなし ● 健康ツペ
- ② ブン ● 我慢しきれずに・ついに漏れ出た ● 恥ずかしかつペ
- ③ スー ● 横向き気味・音立てず臭い漂わす ● 知らぬふりツペ
- ④ プクウ ● 音は低いが・強烈な悪臭まき散らす ● 迷惑かけツペ
- ⑤ ビー ● 実の出る恐れあり、固・液・混合 ● 危ない下痢ツペ

当然、①が一番健康的なオナラです。臭いのないオナラは、バランスの良い食事と善玉菌がよく分解した証、素晴らしい腸内環境です。逆に、ゆで卵の腐ったような悪臭は、硫化水素（自殺にも使う猛毒）の臭いです。下水浄化処理にも硫化水素除去は必須項目のように、人間の腸内環境も同じです、食生活の傾向を見直す必要があります。私は、早朝六時から七時の間を排泄時間と決めています。好きな本を読みながら腸をリラクセスさせ、脳の知覚神経の目覚めを待ちます。やがて、直腸はスムーズな蠕動運動を起こしスッキリ排便となります。

『山吹の なぎなた一本 紙要らず 量が多くて 匂い芳し』
オナラの状態が①の時は、間違いなくこんな立派なウンコが出ます。

色は鮮やかな山吹色・形は長くて一本・ストロークと紙も要らない糞切りのよさ・しかも量が多くて・匂いも芳しい。これが私の理想とする健康印のウンコです。まず**快便**、そして**快食・快眠**ができるのです。

よく便秘の人は、食後に用足しする習慣がありますが、これは、便秘をさらに助長しています。朝は腸の排泄時間帯です。排泄と吸収を同時に行えない腸は、食べものが先に入ると、排泄タイムが吸収の機能へと転換し、便秘がひどくなります。出すことが先なのです。

断食で真っ黒い宿便が大量に出るのは、この悪循環の垢抜きです。