

便秘改善の簡単な方法を提唱

指でおなかを軽く押ししたり、上半身をひねったりする簡単な方法で便秘を改善しようと提唱する『Dr.水上のねじれ腸マッサージ』（メディアアファクトリー、1260円）が出版された。

著者の水上健・国立病院機構久里浜医療センター部長は、痛みの少ない大腸内視鏡検査の方法「浸水法」を開発。多くの人

たちを検査してきた。これまでに調べた日本人の約8割の大腸で、ねじれなどの異常な形態が見られ、これが便秘の原因の一つと考えるようになったという。

本書では、朝晩3分程度でできるマッサージのやり方をイラスト入りで紹介。食事や生活上の注意も収めた。