

<p>第 82 号 平成 27 年 9 月号 HPに 創刊号から 連載中</p>	<h1>もう一つの道</h1> <p>情報は、うのみにせず、注意 深く徐々に試してください。</p>	<p>山田整骨院 熊本市中央区出水 4-25-1 096-364-7611 http://yamadasu.com/ 熊本交通事故, 山田整骨院 <input type="button" value="検索"/> http://www/jiko-kumamoto.net/</p>
--	--	---

便通と発育及学業成績との関係

三重県神前小学校教諭 南川きぬえ

月刊西式 昭和 13 年 12 月号

一、便秘とは如何なるものか

…略…便秘を学説として発表した人は、我国では慶応医大教授川上漸博士であって、ここにその大体を述べてみると、博士は先づ、自分の弟子三人の医学者にその研究を命じた。第一は山崎という人の研究で山崎氏が解剖した人間の脳髄を綿密に顕微鏡で調べた結果殆ど 93%が脳髄に出血をしていることが解ったのである。処で之は決して生理的の現象でないから、之には何かの原因があるであろうというので第二に研究を進めたのは柴田という人であった。同氏は動物の腸を極めて巧妙な方法でくくりつけて腸をつまらす。つまり腸閉塞という状態に陥らせ、その結果死んだ動物の脳髄を調べて見ると、やはり出血しているのを見出し脳出血の原因は腸閉塞であるとした。第三に松田氏の研究で腸閉塞の結果その上部と下部とに毒物が出来て、それが血液に吸収せられて脳へ上り脳出血を起こすのであるとした。処が毒物のために出血を起こすとすれば上部の出血を認るが、つまっていない下部にも毒物が出来るという事は認めないという議論が起こったが、これまた研究の結果、その事実が認められた。これによって脳出血は腸閉塞まで行かなくとも閉塞に近い便秘でも毒物をつくってその結果脳出血が起こり得るものであるという事が解ったのである。之を要するに人間の脳出血は便秘によって起こるとい事が明らかにせられたのであって、この原理を小学校に応用してみても如何なる結果が生まれるかを見たのである。

二、便秘について

1 普通健康…毎日必ず 1 回便を適量排泄するもの…略… 2 生理的健康 毎日 2～3 回の快便を適量排泄するもの…略… 3 便通異常 2, 3 日或は数日目によく 1 回の極軟便或は下痢を伴う苦痛便を一般に便通異常とした。…略…

三、調査の方法

児童各自に本校の「健康毎日の生活」の用紙を配布し、調査の目的や方法を十分理解させてから一日の生活を反省記入させその資料を一学期（五六七月）間総括したものに於て調査を行った。その結果全校中にて右の三種類に属せぬ者、例えば便通が一ヶ月 3 回 4 回 1 回 2 回とか回数不定の者が相当あったから之を除き、「健」「普」「異常」合計 249 人について調査を行い、それと成績並びに発育との関係を調査した。

四、調査の結果

1 便通種類別人数

便通異常 55（男児下痢 11 便秘 7、女児下痢 15 便秘 22） 普通 163（男児 74、女児 89） 健康 76（男児 40、女児 36）

女児は男児に比し便秘が相当多いのに驚く

2 右調査児童の成績別人数

優150 (男62、女88) 普133 (男67、女66) 劣11 (男5、女6)

3 便通と成績との関係

更に右の結果を便通状態と成績状況と比較してみる。

イ 全教科成績と便通との関係

成績	異常便通	普通健康	生理的健康
優 (甲)	25 (男4、女21)	84 (男37、女47)	43 (男21、女23)
普 (乙)	30 (男15、女15)	73 (男35、女38)	30 (男17、女13)
劣 (丙)	2 (男0、女2)	7 (男3、女4)	2 (男2、女0)

その百分比表…略…

一つの棒グラフの全白長は何れも全教科の普通児、横線の画ける部分の高さは優等児、黒棒は劣等児、なおこれらの最高部を結んだ矢線によれば便通による成績の変化の様を一層了解することが出来る。

ロ 算術科成績と便通の関係…略…

算術科の配合を前と同様に考究して見ると、先づ便通異常に於て算術科の優良児は45.5%から普通へ更に健康へと進むに従って多く、これに反し普通児劣児には便通異常多く健康なるにつれ少しづつの減少を示している。 図…略

4 発育と便通

イ 比体重別人数…略… ロ 比体重と便通との関係…略…以上のようにグラフ変化の様を研究すれば便通、全教科、算術科、特に便通異常と劣等児との間に密接の関係あることを十分理解することが出来る。即ち

一、常習便秘は劣等児に割合に多く優等児に少ないこと 二、普通健康は成績に大して関係がない 三、全教科と算術科との相関関係が非常に密接なること 等の理解が出来る。

尚便通は栄養と共に注意を払う所であるが、今日栄養第一を論じて便通の一項を欠くものが多い。「過食と便秘は脳の働きを鈍す」との題目に於いて受験準備中の衛生を語る記事は栄養本位ではあるが、今一步深く考えれば腸の状態は、この様に脳に影響を及ぼすもので便通は健康のバロメーターである。子弟の成績不振を責める前に、先づ便通！睡眠！栄養！等を考慮する事が大切である。即ち腸の健康に帰着する。

解 説

本稿は昭和13年の記事ですが、現在でも十分通用する研究です。慶応川上教授の実験による科学的成果は非常に重要であるにも拘らず、当時から現在に至る迄注目されていないどころか無視さえされています。残念ながら医学界の本流でなかったということだと思います。本稿が改めて今回世に出たことで、真に有効な理論であればこれを活用しないことは勿体無いことです。結論から云えば便通が悪いと頭脳の働きが悪くなって成績が伸びないと云うことであり、逆に云えば便通を良くすれば成績が上がるということです。身近な例では患者さんの息子さんが難病のため断食をして宿便を出し病気が治ると共に成績が驚異的に伸びました。このような状況で、学校でトイレに行けない、行かない児童、生徒が多数存在するというのは何という矛盾でしょう。是非共早急に学校のトイレ環境を改善して欲しいと思います。尚、本文では表、グラフが表示できませんでしたが、山田道夫のfacebookに載せますので、ご覧ください。