

時代は  
腸活から尻活へ！肌荒れも  
解決！

あさ出版

NEWS RELEASE〔書籍のご案内〕

痛み・かゆみ・便秘に悩んだら

## オシりを洗うのはやめなさい

2020年12月25日刊行

株式会社あさ出版(代表取締役:佐藤和夫、所在地:東京都豊島区)は、佐々木 みのり 著『痛み・かゆみ・便秘に悩んだらオシりを洗うのはやめなさい』を2020年12月25日(金)に刊行いたします。

**オシリのトラブルのほとんどが“洗いすぎ”が原因です！**

今では公共のトイレにまで付いている温水洗浄便座。日本人はおそらく世界で最もオシりを洗っています。しかし、オシリの皮膚は、とても薄くデリケート。洗いすぎてしまうと、痔・便秘・肌荒れ・心の病など様々なトラブルの原因になります。

本書は、22年間で10万人以上のオシりを診てきた著者が、日本人のオシリの悪状況に警鐘を鳴らすと共に、意外と知らないオシリのケア方法、正しいトイレの入り方からオシリに良い生活習慣まで「尻活」を支援します。年末年始は暴飲暴食をする機会もありオシリにも厳しい季節。あらゆる人に読んで欲しい1冊です！

書籍名『痛み・かゆみ・便秘に悩んだらオシりを洗うのはやめなさい』

刊行日:2020年12月25日(金) 価格:1,430円(税込)

ページ数:216ページ 著者名:佐々木 みのり

ISBN: 978-4-86667-135-2

## 【目次】

はじめに

第1章 意外と知らない「オシリ」の話

第2章 「オシりをキレイにしなくちゃいけない」は大間違い!?

第3章 オシリのトラブルで多いのは、やっぱり「痔」!?

第4章 出ている「出口」に残る「出残り便秘」

第5章 正しいトイレの入り方、ケアを知ることによってオシリのトラブルは改善できる

第6章 知っておきたいオシリに良いこと 生活習慣&amp;食事&amp;マッサージ

おわりに (イラストで解説)

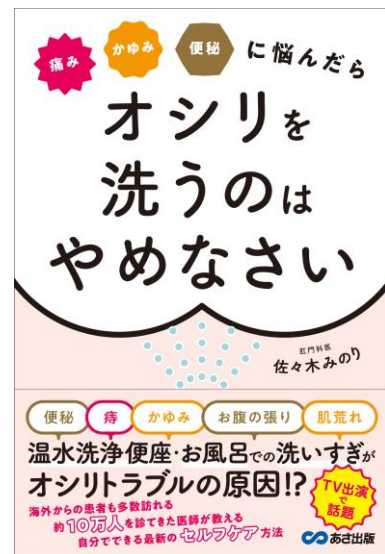
## 【著者プロフィール】佐々木 みのり (ささき みのり)



肛門科医／大阪肛門科診療所副院長

明治45年創立、100年以上の歴史を持つ大阪肛門科診療所の副院長であり、数少ない女性の日本大腸肛門病学会認定 大腸肛門病専門医・指導医。元皮膚科医という異色の経歴を持ち、肛門と美容の関係を両側から診断できる日本で唯一の医師。元皮膚科医という経歴を活かし、オシリのかゆみ「肛門そう痒症」や「出残り便秘®」を改善することによるニキビ治療など、皮膚科の知識を取り入れた独自のアプローチを展開。「出残り便秘®」を改善することによって、「切らない痔治療」を実践。自由診療にもかかわらず日本全国、海外からも多くの患者が訪れている。

「おはよう朝日です」痛快! 明石家電視台などのテレビほか、メディア出演多数。



## オシリのトラブルの原因“出残り便秘<sup>®</sup>”

※本書より一部抜粋

なぜ、オシりを洗いすぎるのか？ その原因に“出残り便秘<sup>®</sup>”があります。

便秘というと、何日も便が出ないことやお腹が張って苦しいことだと思われがちですが、毎日便が出ていても出口(肛門)に少しでも便が残っていたら、便秘です！

この出口(肛門)に残った便を“出残り便”、この状態を“出残り便秘<sup>®</sup>”と呼んでいます。何度拭いても紙に便がついたり、下着が汚れたりすると「キレイに洗わなければいけない」と思いますが、いくら温水洗浄便座で強めに洗浄しても、“出残り便秘<sup>®</sup>”という根本的な問題を改善できていないため、汚れはなくなり、さらに洗い続けることになってしまいます。

その結果、肛門の感覚が鈍くなることで“出残り便秘<sup>®</sup>”は悪化し、さらに皮膚にも負担をかけるので他の症状も引き起こしてしまい、オシリのトラブルがどんどん悪化していくのです。



※「出残り便秘」は登録商標です。

## 知っておきたいオシりに良いこと

※本書より一部抜粋

### 座浴のススメ

温水洗浄便座の機能やお風呂のシャワーでオシりを洗うのは刺激が強すぎるのでNG！

何回拭いても紙に便がついてしまう、しっかり洗えないことが苦になる、不潔な気がしてしまう、ニオイが気になる、下着が汚れる……。

そんな方には、座浴がオススメです。

座浴であれば皮膚にかかる負担が少ないためオシリのトラブルが回避できます。

1. 大きなタライにぬるま湯を張る  
※浴槽にオシリが浸かるくらいぬるま湯を張るのもOK
2. オシりをぬるま湯につけ、パチャパチャと汚れを洗い落とす

### 便が出やすい姿勢

スムーズな排便の姿勢としてよくオススメされているのが、ロダンの「考える人」のポーズです。この姿勢をとると、直腸と肛門の角度が真っ直ぐになり便が出やすいからです。

「考える人」の姿勢で便が出にくい人は、足の裏全体がしっかり床につくようにして、下半身の力を抜くと良いでしょう。

1. 「考える人」のポーズをする

2. 足の裏全体を床につける

3. 足の裏全体が床につかない場合は、足台や段ボール箱などを使って高さを調節する



書評・著者インタビューのご検討をいただければ幸いです。お問い合わせ先。

内沼 香織 080-7650-3729 uchinum@asa21.com

古垣 智也 090-4424-6911 furugaki@asa21.com

株式会社あさ出版 TEL : 03-3983-3225 東京都豊島区南池袋2-9-9 第一池袋ホワイトビル6階