

保健師便り

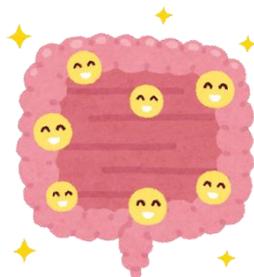
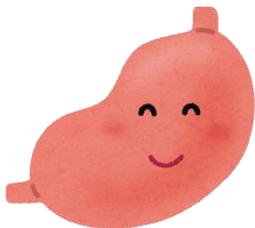


Vol.63

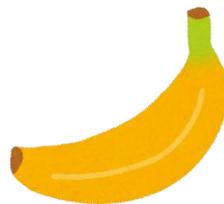
うんち、大便というお便り

2023.10

先月の「便秘改善」に続き、今月もうんちについてお伝えします。
誰が言ったか、それは体の調子を知る大きな「お便り」、大便。



健康な人のうんちは、水分が約 80%で、残りは食べ物のカス、腸内細菌、はがれた腸粘膜からなり、理想はバナナうんちです。個人差はありますが、1日 200~300 グラム、1日 1 回程度、自然にすっきり出るうんちです。



バナナのような形で、細すぎず、黄色~黄褐色、表面はつるんとしている。
そんな、理想的なお便りが、みなさまにも届いているとよいのですが。

食生活や運動習慣のほかに、ストレスなどにも影響を受けて、うんちは日々変化します。うんちがいつもバナナうんちになるように、ご自分のお便りを観察して、アドバイスをご参考に健康づくりにお役立てください。



うんちの状態

あなたへのアドバイス

バナナうんち



黄色っぽい

あなたの腸内は絶好ちょう（腸）、理想的なうんちが出ています。このまま元気に過ごしてください。

健康的なバナナうんちはにおうけど、くさくない



黄土色っぽい

あなたの腸内は、ほぼ健康的です。よい生活習慣を続けましょう。



茶色っぽい

腸内で悪玉菌が増え始めています。食べ過ぎや飲み過ぎがありませんか、食習慣を見直してみましょう。

腸内細菌には、善玉菌（健康に良い働きをするもの）と、悪玉菌（有害物質を多く作りだすもの）、それに日和見菌（善玉と悪玉の勢力が強い方になびくもの）がある



黒っぽい

肉類や脂質の多い動物性のものばかり食べていると色が黒っぽく、においはきつくなり、悪玉菌が増えやすくなります。

野菜や海藻中心の食事はくさくなりにくい

ガチコロうんち



茶色っぽい

うんちの水分が少ないようです。水分や水溶性食物繊維（海藻や果物、繊維がやわらかい野菜など）を多くとりましょう。

繊維がやわらかい野菜は、にんじんやキャベツなど



黒っぽい

スナック菓子や肉類が多くないですか。偏食や便意を我慢することが多いと便秘の原因になりやすいです。

食物繊維が少なく、栄養価の低いジャンクフードや菓子類を食べ続けていると、うんちの量は少なくなりがち

ビシャビシャうんち



黄色っぽい

冷たいものの飲み過ぎや、寝冷えをしていませんか。冷えは下痢の原因となりやすいですよ。



黄土色っぽい

暴飲暴食をしていませんか。辛いものなどの刺激物は避けて、消化の良いものを食べるようにしましょう。



茶色っぽい

最近、もしかしてストレスをためていませんか。ストレスで悪玉菌が増え、腸内細菌のバランスが悪くなると言われています。

善玉菌（ビフィズス菌や乳酸菌など）をヨーグルトなどでとることは、腸の働きを整えることにつながる



黒っぽい

長引く下痢は、慢性的なストレスや、何か病気が原因のこともあります。そのままにせず、早めに対応をしましょう。

うんちの色



黄色っぽい

食事の量が少なくありませんか。無理なダイエットは体調を崩す原因になりやすいですよ。



黄土色っぽい

最近、運動不足ではありませんか。適度に体を動かすことは、良いうんちを作り出すことにつながります。



茶色っぽい

腹筋や腸の周りの筋肉が弱くなって、うんちを上手く押し出すことができなくなっているのかも。体を動かすようにしましょう。

押し出すひとふんばりには、腹筋や腸腰筋の機能が必要



黒っぽい

うんちをしても、残便感ですっきりしないのでは。良いうんちのもととなる食習慣と運動を心がけましょう。

ご紹介しているものは、代表的な形や色のものです。他にも様々な色のものがあります。

何グラムの便かは排便前後の体重測定にて、その差でおおよそ分かります。健康診断などで大腸がんのスクリーニング検査である便潜血検査を受けることも大切です。

うんちは、自分の健康バロメーター、大事なお便りですね！

絶好チョー！

【関連記事】

[2023年9月保健師便り「便秘改善のために、まずはここから」.pdf \(keihin.or.jp\)](#)

[2023年6月保健師便り「野菜は足りていますか」.pdf \(keihin.or.jp\)](#)

[2022年9月保健師便り「胃腸から全身を整える」.pdf \(keihin.or.jp\)](#)

[2017年8月保健師便り「腸内フローラ」\(keihin.or.jp\)](#)



<参考・引用文献>

辨野義己 加藤篤 共著、「元気のしるし 朝うんち」、少年写真新聞社、2019

辨野義己 著、「べんのお便り」、幻冬舎、2004



一般財団法人

京浜保健衛生協会

FOR HEALTHY LIFE

この記事は、神奈川県川崎市高津区にある健診機関「京浜保健衛生協会」が執筆・監修しています。人間ドック/巡回健診/女性のための健診/がん検診など、健診でお悩みの際はお気軽にご相談ください。



一般財団法人 京浜保健衛生協会