

# 便秘

一般的に4日以上排便がない(うんこが出ていない)ことを便秘と言います。また、うんこが出ているのに、残っている感じやお腹が張ったような感じがある場合も便秘の可能性あります。



## CONSTIPATION

# 自分のうんこが どんな状態か知ってる？

「うんこ」という言葉は、医療現場ではほとんど使われません。今回は「便」などのかたじけない言葉は使わず、わかりやすく、親しみやすい「うんこ」という言葉を使用しています。

## うんこは腸内環境のバロメーター！セルフチェックしてみよう！

### 便秘傾向うんこ



うさぎの糞の様に硬くコロコロしているうんこ



短く、かたまりが多く、でこぼこしているうんこ



1本だが表面がひび割れているうんこ

### 健康うんこ



ソフトクリームのような柔く滑らかなうんこ

### 下痢傾向うんこ



やわらかく半固形状のうんこ



どろどろしていて粥状のうんこ



固まらず、水のようなうんこ

## ● 腸内環境を知れるバロメーター

**日頃のうんこの状態(色、硬さ等)、出る時の感覚(すっきり、痛みがある等)などを気にしてみましょう。**

うんこが残っている感じがする。血がついている。下痢が続いている。便秘が続いている。いつもと違ううんこになった。など、うんこを気にすることで腸内の変化に気づくことができます。受診する際は、「血が混じっている」「〇〇日出ない」「うんこが出ても少ない」「下痢が終わると便秘が続く、この繰り返しなんです」など、具体的に伝えることをお勧めします。

## ● もしかして慢性便秘症!?

慢性便秘症は、便秘症状が長期間持続している、もしくは間欠的に1~2か月にわたって持続している状態です。

**弛緩性便秘**・・・弛緩性便秘のうんこは「硬い」「太い」「コロコロ」の3つが特徴です。筋力をつけましょう!

**痙攣性便秘**・・・精神的なストレスや生活環境などの影響で発生する便秘です。

**直腸性便秘**・・・うんこが直腸まで運ばれてきているのに、肛門付近の問題によってうまく排便できないことから発生する便秘です。



わかるかな?  
**あさクリ  
クイズ!**

便秘に関することで正しくないものを1つ選んでください。

- ① 実は、食べ物では改善できない
- ② 女性ホルモンの作用で、便秘は女性に多い
- ③ 便秘になると、肌あれ、痔、腹痛、冷え性、慢性倦怠感、食欲不振などの影響がでる