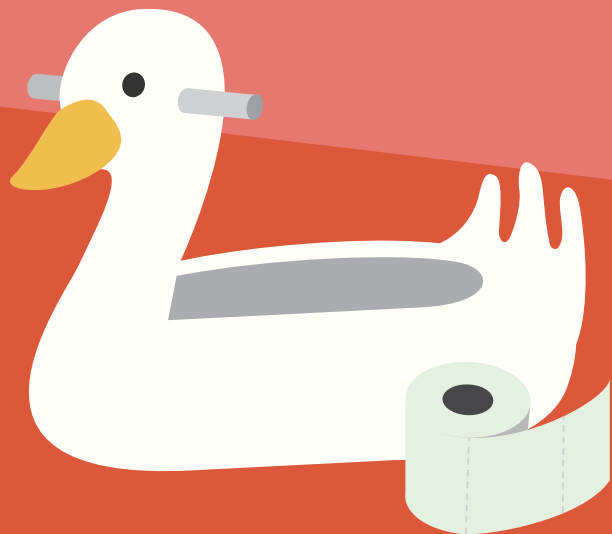


# 便秘

いつもは決まっていたうんこが出なくなった。うんこが硬くて出にくい。一生懸命ふんばらないといけなくなった。下剤を飲まないと出ない。快適に出なくなった。これって便秘の症状かもしれません。



## CONSTIPATION

# うんこは腸内環境のバロメーター！

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」「○○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。

※「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。

## もしかして慢性便秘便秘症!?

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ヵ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。

## 院長の認知症コラム COLUMN 「認知症と便秘」

便秘が続くと、下腹部が張ったり重たくなったりして食欲不振や腹痛、イライラなど、誰でも身体の不調を感じる場合があります。認知症の人は、身体の不調等をうまく伝えることが苦手になることがあり、不安感や焦燥感、混乱等の原因が便秘や腹痛だったということもあります。便秘になりやすいといわれている女性や高齢者は特に気にかけてみましょう。

## うんこをチェックしてみよう!

### 便秘傾向うんこ

- コロコロうんこ**  
うさぎの糞の様に硬くコロコロしている。
- でこぼこうんこ**  
短く、かたまりが多くでこぼこしている。
- ひび割れうんこ**  
1本だが表面がひび割れている。



### 健康うんこ

- 滑らかうんこ**  
ソフトクリームのように柔く滑らか。



### 下痢傾向うんこ

- やわらかうんこ**  
やわらかく半固形状。
- どろどろうんこ**  
どろどろしていて粥状。
- 水うんこ**  
固まらず水のように。

