

皆さんはうんこをしますか。うんこをすることは恥ずかしいことではありません。みんなうんこをしています。うんこをすることは当然のことです。体調などにより、下痢や便秘になることがあります。便秘に悩まされている方もいるのではないのでしょうか。健康を気にする情報の一つにうんこも入れてみませんか。



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。

あなたのうんこをセルフチェックしてみよう！

便秘傾向うんこ			健康うんこ	下痢傾向うんこ		
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	ソフトクリームのような柔く滑らかなうんこ	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

●日頃のうんこの状態は？

**日頃のうんこの状態(色、硬さなど)、
出る時のすっきり、痛いなどの感覚はどうですか？**

うんこが残っている感じがする。血がついている。下痢が続く。便秘が続く。いつもと違ううんこ。など、うんこを気にすることで体調の変化に気づくこともできます。受診する際は、上の表の表現を使用したり、「血が混じっている」「〇〇日出不い」「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!?

慢性便秘症には、診断基準があります。便秘が長期間持続している、薬を飲んでいのに良くならない時は、受診をして相談をしましょう。

実は、大きな病気が隠れていることもあります。その時には、食生活などの生活習慣やトイレ習慣とあわせて、前述のうんこの状態も一緒に伝えることが、診療の際の大切な情報になります。

参考：加藤篤『うんちはすごい』イースト・プレス(2018)

院長の認知症コラム COLUMN 「認知症と便秘」

先日、ある学会で自然災害時のトイレ問題について講演を聞きました。うんこをする事は普通のことですが、災害が起きた時には断水によりトイレが流せないなどの理由でトイレが汚れ、トイレに行くのを我慢したり、我慢のために水分を控えたりすることが健康被害にもつながることを再認識しました。災害時の備蓄に簡易トイレを多めに加えることにしました。