

∞
FREE
PAPER
あさクリ

ASANO CLINIC IN SOJA

03
2021

年をとっても
病を持って
今を生きる
喜びの支援をする情報紙

あさクリエース物語

ASACLI STEWARDESS STORY

今月の
テーマ

うんこ

詳しくは特集面へ

asanoclinic
あさのクリニック 岡山県総社市中央2丁目3-5
TEL0866-93-8808

	月	火	水	木	金
	午前	午前	午前	午前	午前
内科	●	●		●	●
老年精神科	●	●		●	●
泌尿器科			●		

●午前 9:00-12:00

●午後 訪問診療のみ

あさのクリニック 総社 検索

※予約の方を優先して対応いたします。

訪問診療 9:00-17:00 休診日 土・日・祝

がんばろう総社!! がんばろう真備!!

TO BE CONTINUED...

うんこ

みなさんは、うんこをしています。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。ほぼ毎日出会うことのある自分のうんこを、自分の体を気づかうための情報の一つとして考えてみませんか。



FECES

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



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



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、水のよううんこ

下痢傾向うんこ

●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」「○○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。

●うんこは「何で」できているのか？

みなさんは、うんこは食べたもののかすで、できていると思いませんか。もちろん食べたもののかすもありますが、食べ物の大部分は体に吸収されています。うんこの中身の大半は水分です。残りは3分の1ずつ、腸内の古くなった腸壁細胞の死骸、腸内細菌の死骸、食べ物のかすです。便秘の原因は、食べていないではなく、水分不足のことも多いです。

参考:「うんこのなかみ」

日本科学未来館科学コミュニケーターブログ

院長のコラム COLUMN

「災害時のトイレ」

昨年は災害とトイレについてこのコラムで紹介しましたが、断水だけでなく、停電でも水洗トイレが使えなくなる可能性があるという事をニュースで知りました。断水、停電は、災害よりも身近な言葉かもしれません。いざという時の為に日頃から簡易トイレなどの準備もできれば安心ですね。トイレの事だけではなく、災害時の行動についても日頃から話してみましよう。