

うんこ

うんこがどんなものか気にしたことがありますか?ずっと出たなあ、出が悪かったなあ、などの感想だけでなく、どんな形や柔らかさをしているか気にしたことはありますか?体調などにより、水っぽかったり、硬くて出にくかったり、悩まされている方もいるのではないでしょうか。うんこを、体調に気づくための情報の一つとして考えてみませんか。



うんこが どんな「カタチ」か観察!

「うんこ」という言葉は、医療現場でほとんど使われません。「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。

あなたのうんこを目で見てみよう!

便秘傾向うんこ			健康うんこ		下痢傾向うんこ	
1	2	3	4	5	6	7
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

○下剤の種類もいろいろ

下剤には、便を柔らかくさせるもの、腸を刺激して排便を促すものがあります。食事、生活リズム、体調などに目を向けつつ、長引く便秘には、医師の診察をうけることも考えましょう。

○日頃のうんこの状態は?

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。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、具体的に伝えてください。

あさクリコラム
COLUMN
「つながり」
by ソーシャルワーカー 向川

うんこは体からの便り、大きな便り（大便）という言葉が、インターネットで検索をすると出てきます。今回の記事に記載しているように、うんこはからだの調子を伝える大切なものですことを、いろいろな方が発信をしているからだと思います。私は身近な人の会話の話題の中に、うんこという言葉を出して、健康について考えるきっかけにしてみようと思いました。

○うんこは「何で」できているのか?

みなさんは、うんこは食べた物のかすで、できていると思っていませんか。もちろん食べた物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