



FREE  
PAPER  
あさクリ

ASANO CLINIC IN SOJA

03  
2022

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

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

医師・看護師募集中!

asacli  
Sweets  
World

今月の  
テーマ

うんこ

詳しくは特集面へ

# 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？するっと出たなあ、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のでしょうか。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。



FECES

# うんこが どんな「カタチ」が観察！

「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！

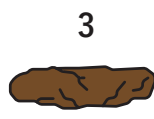
### 便秘傾向うんこ



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



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



どろどろしてて粥状のうんこ



固まらず、水のよううんこ

## ●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「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

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あることを、いろいろな方が発信をしているからだと思います。私は身近な人と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。