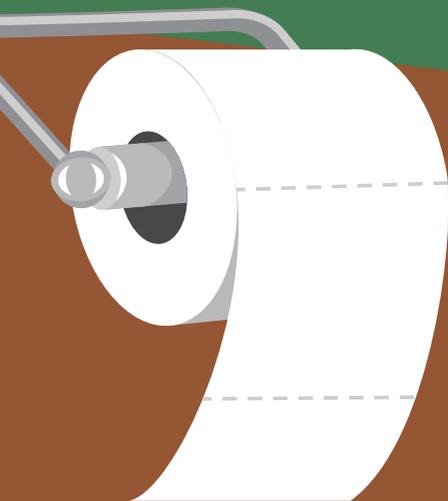


うんこがどんなものか気にしたことがありますか？
するっと出たなあ、出が悪かったなあに加えて、どんな形や柔らかさをしているか気にしたことはありますか？
普段のうんこの形や柔らかさ、出る間隔を知ることで、いつもと違う体調に気づくことになるかもしれません。
記録をとることを考えてみませんか。



FECES

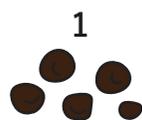
自分のうんこ知っていますか？

「うんこ」という言葉は、医療現場でほとんど使われません。

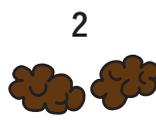
「便」などのかたい言葉は使わず、わかりやすく、親しみやすい「うんこ」という言葉を使用しています。

あなたのうんこを目で見よう！

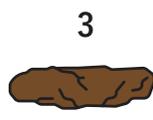
便秘傾向うんこ



うさぎのうんこの
様に硬くコロコ
ロしている



短く、かたまりが
多く、でこぼこし
ている



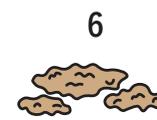
1本だが表面が
ひび割れている



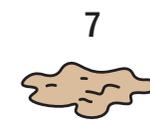
ソフトクリーム
のような柔らかい



やわらかく半固
形状



どろどろしていて
粥状



水のように固ま
っていない

●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 「健康のバロメーター」

●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

フリーペーパーでは皆さんに知っていただきたいことや、ぜひ取り組んでみていただきたいことを情報発信しています。「うんこ」がテーマのフリーペーパーは今回で7回目になります。日記や血圧手帳、カレンダーに、皆さん自身が「今日のうんこを記録」することから始めてみませんか。家族や友人との会話の中に、今回の記事の内容を話題にして、健康について考えるきっかけになると幸いです。