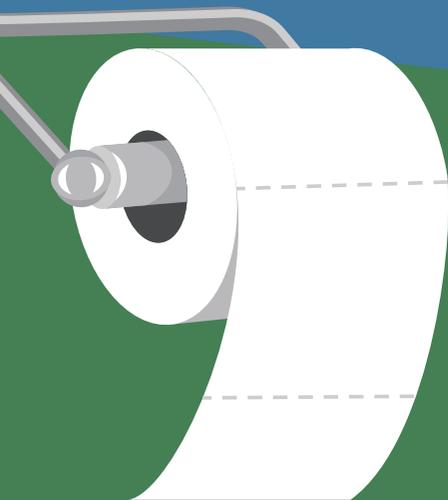


うんこをした時に、するっと出たなあ、出が悪かったなあに加えて、どんな形や柔らかさをしているか気にしたことはありますか？

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。うんこがどんなものか気にしてみませんか？



FECES

自分のうんこ知っていますか？

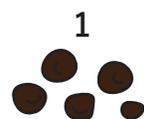
「排便はありましたか？」「便はできましたか？」「いつから便がでてないですか？」「便はどんなものでした？」と、「便」という言葉をよく使いますが、わかりやすく、伝わりやすい、「うんこ」という言葉を使用しています。

あなたのうんこはどれですか？

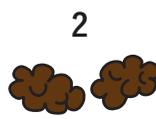
便秘傾向うんこ

健康うんこ

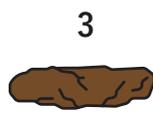
下痢傾向うんこ



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



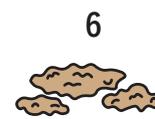
1本だが表面がひび割れている



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 「身近な情報源」

うんこをテーマとしたフリーペーパーは今回で8回目です。発行だけでなく、診療の際、うんこの硬さ・柔らかさや状況を聞くときには、私達もフリーペーパーを活用しています。うんこが、体の調子を伝える情報になる身近な存在であることを知って頂き、うんこの形や量、回数、色、出す時の痛みの有無などを気にかけるきっかけにして頂けたら幸いです。

●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