

# 健康新聞 9月号

今村病院健康管理センター

## 今月のテーマ 「トイレで健康チェック」

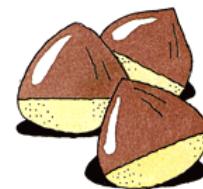
もしや、あなたはトイレの水に浮かんだ便の色や形なんか見たくない、素早く水に流していませんか。そうだとしたら、せっかくの健康チェックのチャンスを見逃していることになります。硬くても、やわらかくても出たら、しっかり観察するほどの仲になればきっと便はあなたの頼もしい味方になってくれます。

便は単なる排泄物ではありません。消化管の働きの重要なサインであり、健康状態を教えてくれる情報源です。

### あなたの今朝の便の形や色、どうでしたか？覚えていましたか？

便の形…理想的な便とは、バナナの色と形をした便が1～2本程度すると出て、肛門を拭かなくてもよいくらいの便です。

#### コロコロタイプ(硬便)



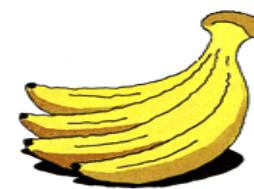
甘栗のような形の便。便秘の人には多い典型的なタイプの便です。硬くて大きい便になると、排便の時に強くきるので、肛門が切れて切れ痔になりやすくなります。便が硬くなる原因是便になる食べ物が腸内に長い間止まっているため、水分が余計に吸収され、粘り気が失われる結果です。硬さをやわらげるには、キノコ類や海藻、コンニャク、乳酸菌などが効果的です。

#### 兎糞タイプ(硬便)

ウサギの糞のような小さくてポロポロした便です。腸の緊張が不安定な状態を反映しています。ストレスが原因の過敏性腸症候群の疑いがあります。また、腸管が何かの原因で狭くなっていることも考えられますから、早めに消化器系専門医に相談することをお勧めします。



#### バナナタイプ(普通便)



思わず“うんちよ、ありがとう”と言いたくなる理想的な便。直腸からすると出てきたことを物語っています。健康状態がよく、食べて物の消化、吸収、排泄の仕組みが乱れることなく順調だったことを証明している便と考えてよいでしょう。

#### ペースタイプ(軟便)

排便の時の抵抗感がなく、さっと出ます。形は整っていますが、水を流す時に便器の中に便が拡がります。ちょっと要注意の便になる危険性を秘めています。消化不良を起こしやすい脂肪分を多く含む食べ物の食べ過ぎに注意しましょう。



#### 細くて軟らかい



消化不良や水分の摂り過ぎ、ストレスによるけいれん性便秘などにあります。

普段太いのに、急に鉛筆のような便が出るようになった場合は、直腸がんの疑いがあります。内科か消化器系専門医を受診してください。

#### 泥水タイプ(水様便)

水分が主体のシャーっと出る便(下痢)。寝冷えや暴飲暴食、冷えた牛乳などを十分に消化・吸収できない時、下痢になります。消化器が受けつけないものを、一刻も早く出そうとするお腹の拒絶反応のあらわれです。下痢が一時的に、または急な場合は安静にして、原因を考えてみましょう。下痢が長時間続いたり(腸炎、食中毒の疑いも)、下痢と便秘が繰り返し起こる場合は、専門医に相談しましょう。



便の色…便の大腸通過時間で決まります。短いほど明るい黄色で、長いとこけ茶に近づきます。

#### コガネ色→茶色系統



コガネ色から茶色までは健康な便と考えていいでしょう。コガネ色系統でも、黄色で水のような下痢性の便が続く時は、過敏性腸症候群の疑いがあります。

#### 白色→灰色系統



人間ドックで造影剤のバリウムを飲んだ後にみられます。胆石や胆道の病気で胆汁が腸に流れこない場合もこの色になります。肝臓、脾臓や胆石、胆道などの病気が考えられるので、内科や消化器系専門医を受診してください。

#### 黒色系統(タール便)



黒色の便は体の危険信号です。黒っぽい便はその色から「タール便」とも言われます。血液は酸と接触することにより、黒ずんできます。黒色便は食道や胃、十二指腸などの上部消化管からの出血が疑われます。必ず消化器系専門医を受診してください。

#### 赤色系統(血便)



鮮紅色、または暗赤色の血液が混じった便を血便と言います。ほとんどが大腸の病気による出血で、水様性の便は食中毒や赤痢、潰瘍性大腸炎などが、軟便・普通便の場合は大腸がんか心配です。痔による場合もありますが、血便が出たらまず専門医の診断をお勧めします。

食べ物やライフスタイル、ストレスなどで、便は毎日変わります。毎朝顔色を見るようにしっかりトイレで観察しましょう。とくに、「血便」や「タール便」は大腸がんや胃・十二指腸などの病変を早期発見する決め手になります。病気を初期の段階で見つけるためにも、適度な運動を行い健康な食生活を送りましょう。

