

えみこ先生の健康管理レター 今回のテーマ：「毎回〇〇〇の状態をチェックしよう」

運転中に病気などが原因で起こった事故のことを「健康起因事故」と呼びます。
大きな車を運転するドライバーの皆様が健康でなければ事故は防げません。健康を維持するヒントを毎月お届けします。



明けましておめでとうございます
年末年始はいかがでしたか？忘年会やクリスマス、お正月と暴飲暴食された方もいらっしゃるかもしれません。
身体の調子を戻して今年も元気に頑張りましょう！さて、体調のバロメーターである〇〇〇の状態きちんと見ていますか？

腸の健康はうんちの状態でわかる

便は約7割～8割が水分で、残りは食べ物のカス、腸から剥がれた粘膜、そして腸内細菌の死骸などが1割ずつで、便には腸内環境がしっかり反映されています。
色やにおい、形、または水に浮くか浮かないかなどである程度、腸内環境を判断できます。毎日どのような状況かチェックしてみてください。
おならがでやすく、ニオイがきつい場合は、悪玉菌が多い証拠です。
悪玉菌が毒性のガスを発しているからです。

良いうんち・悪いうんち



バナナ便

理想的な健康なうんちです。便の色のイラストは茶色や焦げ茶が多いですが、健康便はもっと**黄色**がっています。
ニオイもきつくなし、いきまずに**スルッと出る**のが特徴です。
出たらスッキリする便です。腸の状態は善玉菌優位で、水に浮かぶ便は特に優秀

コロコロ便(硬便)

便が硬くてちょっとずつしか出ません。硬すぎると、いきみすぎて肛門が切れてしまうこともあります。ニオイはツンとした悪臭があり、腸の状態は悪玉菌が優位。
この便が出る人は、便の大腸での滞在時間が長く、水分が少なくなっているため、便秘になってしまっています。**水分を多めに摂るとともに大腸の蠕動運動を促すために、納豆やたくさんの野菜、ヨーグルトなどの善玉菌や食物繊維、オリゴ糖などを摂取**しましょう。

ゆるゆる便(軟便)

ホまだ水便まではいかず、形は保っていますがゆるいです。色は黒に近く、ニオイもツンときます。数回に分けてでることもあり、残便感もあります。腸の状態は悪玉菌が優位で排便に必要な**腹筋が低下**しています。

どろ水うんち(水様便)

この便は便秘ではなく下痢の方です。出る前に、突然強い便意におそわれ、腹痛を伴います。色は薄茶色もあれば濃い場合もさまざま。ニオイは強く、腸の状態は悪玉菌優位。**体調不良であり腸内が荒れた状態**です。

注意の必要な浮かうんち

健康な便は水に浮きます。なぜならば便の7～8割は水分でできていますが、水以外の2～3割は、食事のときに含んだ空気、消化のときに発生したガス、消化されず便としてでる食物繊維など、水分よりも比重が小さい物質なので、健康な通常の便ならば水に浮きます。
しかし**脂肪便**といって油を含む便は脂肪の摂りすぎか、消化吸収機能が低下している状態なのでしばらく脂肪分には注意が必要です。