

えみこ先生の健康管理レター 今回のテーマ：「今日の健康は〇〇〇が教えてくれる」

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。



健康管理で大切なことは何でしょうか？食事？運動？禁煙？…もちろん、どれも大切なことです！
今回は毎日できる健康チェック 「うんちの観察」についてお話しします。「え！？うんち？？」って思いますよね。
でも、うんちは体の調子を教えてくれる「健康のバロメーター」なのです。自分の体の声に耳を傾けることが、安全運転の第一歩になります。

◆ なぜ、うんちを観察？

・うんちは「お便り」

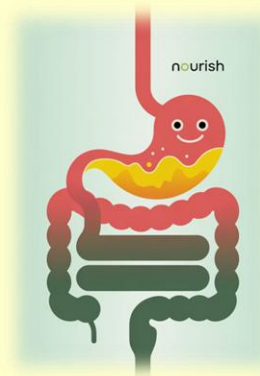
ただの食ベカスではない。体の中（腸）で何が起きているかを、
直接知らせてくれる重要な情報源です。

・運転士の健康課題

長時間座る、食事時間が不規則。
これらがお腹の調子を悪くする原因となっています。

・健康起因事故防止につながる

お腹の調子が悪いと集中力が落ち、イライラの原因に。
病気の早期発見など健康起因の事故を防ぐためにも重要



◆ 観察ポイント①：形と大きさ

「バナナうんち」を目指そう！

・理想的：バナナ状

するっと出る形。
水分が程よく含まれている状態である

・要注意：コロコロ

うさぎのフンのようにカチカチ。
水分不足、食物繊維不足のサイン。便秘

・要注意：ビショビショ

泥や水のように。お腹を冷やしたか、食べすぎ・飲みすぎのサイン。



◆ 観察ポイント②：色をチェック

理想的：黄色～茶褐色

腸内環境が良い状態である。健康なうんちの証拠

要注意：黒っぽい（タールのような色）

胃や腸の奥で出血している可能性がある。

がんの可能性も。要注意！

要注意：赤っぽい

大腸の出口近くで出血している可能性がある。



要注意：白っぽい

肝臓や胆のうに問題がある可能性がある。

◆ 観察ポイント③：においも大切

多少のにおいは当然ある。これは普通。
強烈な悪臭がする場合は、
**肉や脂っこいものを食べすぎたり、
腸内で悪い菌が増えているサイン**かもしれない。



◆ 管理栄養士からのアドバイス3つのアドバイス

習慣①：水分をしっかり取る

・1日コップ8杯が目安。運転中のトイレが気になる人は
冷たいものでなく常温の水を選びましょう！
・コーヒーなど刺激があるものより水や麦茶がおすすめ

習慣②：食物繊維を食べる

食物繊維は掃除屋さん。うんちのかさを増やして腸を掃除
野菜、きのこ、海藻類、果物、豆類
コンビニで選ぶ時も食物繊維の多くお弁当を選びましょう！

習慣③：腸を動かす

長時間座っていると腸が動かず
うんちがたまりやすい。
休憩時に散歩したり
体のストレッチをしましょう！



最新号のダウンロードはこちらから



一般社団法人
健康マネジメント協会

<http://health-ma.jp>
03-3803-8220
東京都荒川区西日暮里2-36-15



行政書士法人シグマ

神奈川県川崎市中原区新丸子町760番地2-502
TEL：044-322-0848

