

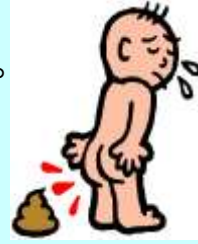
1. ウンチでわかる健康状態！

皆さんがいつも何気なく目にするウンチ(便)やおならは、皆さんのお腹の中の今の状態(これを腸内環境といいます)を知らせてくれるバロメーターです。腸内環境は健康状態とつながりが深く、ウンチやおならは今現在の腸内環境を表しているのです、今のあなたの健康状態が分かります。



<理想の大便の色は黄褐色！>

- ・腸内にビフィズス菌や乳酸菌が多いと健康なウンチは**黄褐色**になります。
- ・**黄色く半練状は油分の摂り過ぎ**です。
- ・**灰白色でバナナ状は黄疸**です。病院へ行きましょう。
- ・**白い便は肝臓、すい臓、胆のう系**で危険です。病院へ行きましょう。
- ・肉や脂肪類を多く摂ったりすると**黒ずんだ色**になります。
- ・**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**。必ず専門医の診断を受けてください。



<健康なら「つけもの」のニオイ！>

- ・健康なウンチは**発酵性のニオイ(つけもの臭)**になります。
- ・ウンチやおならの悪臭成分には**発ガン性、有毒性**があるので**悪臭がする場合は要注意**。
- ・**悪臭を放つのは肉食、過食、胃腸障害**の疑いがあります。
- ・**生臭くて黒いのは、出血の疑い**があります。
- ・ニオイがないのも異常です。

<バナナ状がちょうどいい！>

- ・健康なウンチの形の理想は「**バナナ状**」。
- ・水分が90%を越すと**下痢**、水分が60%以下になって出が悪くなるのが**便秘**。
- ・排便のリズムは人によって違いますが、**下痢より便秘のほうが怖い**んです。
- ・**短期的な下痢は飲み過ぎ、食べ過ぎ、寝冷え**など。
- ・**慢性下痢はあらゆる病気の原因**が考えられます。
- ・**下痢と便秘が交互にあるのは腸内の結核やガンの疑い**もあります。



<注意すべき便>

急性の水のような下痢便、あるいは泥水のような状態の下痢便、血液や粘液が混じった下痢便など、いずれも早めの医師の診察が必要です。また、大量の軟便で、脂ぎっていたり、便器内の水面上に脂が浮いているような便であれば、小腸の消化吸収が不良の状態、すい臓の病気などが疑われます。すぐに消化器系の病院を受診してください。



2. 良い腸内環境を保つには？

ポイント1

動物性脂肪を多く含む食品を食べ過ぎない！

動物性脂肪を含む食品



腸内細菌を調べると、動物性脂肪の多い食事では**悪玉菌**が増えることが分かっています。

悪玉菌が体に与える影響

- ・腸内腐敗
- ・免疫力低下
- ・発ガン物質を生む
- ・肌荒れ、老化防止



ポイント2

野菜をたくさん食べる習慣を！

緑黄色野菜の摂取は便通を促し腸内環境を改善します。



ポイント3

お酒は適度に適量を楽しもう！

過度の飲酒は腸に直接の影響をもたらします。



ポイント4

ウォーキングで運動不足を解消！

ウォーキングなど歩くことは、血のめぐりがよくなり**体に溜まった老廃物を外へ押し出し、腸内環境の改善に良い効果をもたらす**と考えられます。背筋を伸ばし、胸をはり、おなかに軽く力を入れてウォーキングすれば、腸を支える筋肉を鍛えることができます。これらの筋肉を鍛えることが大腸の排便機能などを高めることにつながります。



ウォーキングは背筋を伸ばし、胸をはり、おなかに軽く力を入れて。

ポイント5

善玉菌を増やす食べ物を食べる！

善玉菌を増やす食べ物には、

●**乳酸菌を多く含む食べ物**

【ヨーグルト】【チーズ】【納豆】【味噌】【漬物・キムチ】などの発酵食品



●**オリゴ糖を多く含む食べ物**

【特定保健用食品(トクホ)】オリゴ糖が含まれています



として市販されているヨーグルトなどには



●**食物繊維を多く含む食べ物**

【きのこ】【海藻】【豆】【納豆】【こんにやく】、【野菜(特にごぼう、人参、切干大根、おくらなど)】【果物(特にアボカド、いちじく、洋ナシ、キウイなど)】



3. 腸が悪いと体調も悪い？

日本人の腸はもともと「低脂肪・高繊維」の食事に適応してきたのですが、近年急速に「高脂肪・低繊維」の食事へと変化してきました。腸に入ってくるものの量・質・内容の変化により腸内細菌のバランスが乱れ、腸の免疫の乱れの大きな原因となります。腸の免疫が乱れると次のような症状が起こりやすくなります。

下痢

有害物質の侵入に対し、排除しようとする免疫反応で通常は一時的ですが、免疫の仕組みの異常が原因で下痢が続くことがあります。



潰瘍性大腸炎

腸の粘膜の機能に異常が生じて、大腸の粘膜に潰瘍やびらん(ただれ)ができる病気です。原因として、細菌やウイルスの感染、アレルギーやストレス、体質、免疫異常などが関係しています。



食物アレルギー

本来有害でないはずの食べ物を、腸が有害だと判断するようになると、同じ食べ物が腸に入るたびに免疫の仕組みが過剰に働きます。このアレルギー反応は、腸内細菌のバランスが免疫細胞に影響して起こるとされています。



大腸がん

大腸がんの原因で一番多いとされているのが食生活で、特に食物繊維不足による便秘があげられます。なぜなら、便が長い時間腸内に留まることは腸内の腐敗を生みやすく、大腸に負担がかかり、腸内環境も悪化します。実際に日本の女性のがん死亡の1位が胃がんを抜いて大腸がんになったことも注意すべき点です。



健康だより

Vol. 51

2012

5月号



腸内環境正常化！

こんにちは！保健師です！

排便は自分の健康状態を教えてくれる重要なものです。お腹の調子が悪かったり、便秘気味の方は、お薬に頼る前にまず普段の食生活を見直してみましょう。一度に改善するのは大変ですから、1つずつ自分でできることから始めることをおすすめします。これをトイレに貼って活用してもらえると嬉しく思います。



医療法人青仁会 池田病院
地域連携室 保健師 救仁郷
〒893-0024 鹿児島県鹿屋市下祓川町 1830
電話 0994-43-3434 内線 (1271)