



カラダからの大事なメッセージ 「便」のおはなし：後編

前編でお伝えしたさまざまなタイプの便を分かりやすく分類したものが下図になります。

(大鵬薬品HP『ウンチから、腸内環境がわかる!』より)


バナナうんち



80% 水分

水分:75~80% 色:黄色~黄褐色
量:バナナ2~3本
臭い:きつくない(赤ちゃんはビフィズス菌が多いため甘酸っぱい臭い)
硬さ:練り歯磨き程度
排便:いきまずにストーンと気持ちよく出る。軽く水に浮くのがベスト
腸の状態:善玉菌が優位で健康

カチカチ・コロコロうんち



60% 水分

水分:60%で硬い 色:黒褐色
量:少ない 臭い:ツンとした悪臭
硬さ:硬い。肛門に傷がつくことも
排便:強いきむ。残便感があることも
腸の状態:悪玉菌が優位で便秘を併発気味。ストレスから腸痙攣が起きることも。食物繊維や水分を十分摂り、のんびり散歩などでストレス解消を


ミズうんち



85% 水分

水分:85%でゆるい 色:黒褐色~黒色
量:うどん3本程度
臭い:きつい
硬さ:柔らかい
排便:1度では出ず数回に分けて出ることも。残便感あり
腸の状態:食物繊維の不足、腸周りの筋肉や腹筋不足、悪玉菌が優勢

ドロドロうんち



90% 水分

水分:90%以上
色:さまざま
量:マグカップ1~2杯分がどっと一気に
硬さ:水状
排便:便意が突然起こり、我慢できない
腸の状態:悪玉菌が優位。ストレスで過敏性腸症候群になっている場合も。お酒・肉・油もの好きに多い。野菜・果物・発酵食品・オリゴ糖の摂取を

ガチビシャうんち



90% 水分 ↔ 60% 水分

水分:60~90%の混合
色:茶色~黒褐色
排便:トイレに行く時間が定まらず、便秘と下痢が交互に起きる
腸の状態:水分吸収異常が起きている。主な原因はストレス

良い便(上図「バナナうんち」)を出すために必要な「つくる力」「育てる力」「出す力」についてご説明します。

まず良い便を「つくる」には食物繊維をしっかり摂るといのは基本で、野菜・果実・未精製穀物類などを積極的に食べるのが有効です。次に良い便を「育てる」ために、発酵食品やオリゴ糖を摂って腸内の善玉菌を増やし腸内環境を整えることも大事です。そして「出す」ために必要なのは大腸周りの腸腰筋を鍛えること。座りっぱなしだと筋肉が凝り固まりやすいのでなるべく歩くようにしましょう。

『便の乱れは腸の乱れ』とも言いますので、毎日よく見ることが健康チェックにつながります。

病気のサインも便に出るそうで、特に「黒い便」「赤い便」「灰色の便」は要注意!

ふだんなかなか話題にはできない便の話ですが実体験もあり、体との関係が深い大切なことだと感じたため2回にわたりお伝えしました。