

# 健康 ぷらざ

## うんちは 健康のバロメーター

久里浜医療センター 内視鏡部長 / IBS便秘外来担当 水上 健

企画：  
日本医師会

No. 572

### うんちの量・質・回数

「うんち」は、食べたものが胃や腸で消化・吸収された後の「余りもの」です。消化の良いものを多く食べると量が減って硬くなり、消化しにくいものを多く食べると量が増えて緩くなります。たくさん食べると量が増え、食べるのを控えると量は減ります。食べる量が少なく、消化・吸収された後の「余りもの」が少なくなるとうんちの量や回数が減っている時は、下剤などを使って無理に出す必要はありません。

### 快便には、 快食・運動・我慢しない

気持ちよくうんちを出すためには、「バランスの良い食事を適切な量で」摂りましょう。うんちが緩めの人には消化が良い食べもの、便秘気味の人には食物繊維が豊富で消化しにくい食べものが合っています。食べる量が減っている人は、水分の量も減ってうんちが硬くなるので、食事のほかに多めの水分を摂るようにしましょう。

適切な運動はうんちを出しやすくします。ラジオ体操などの適度な運動を継続しましょう。

また、便意を我慢すると、うんちが硬くなって出しにくくなります。家でも、学校でも、職場でも、我慢しないでトイレに行きましょう。



### うんちで腸の健康状態を知ろう

腸の健康状態が悪くなると、うんちは緩くなったり、臭いがきつくなったり、食べた状態そのまま出てきたりします。そして、腸に病気ができると血が混じり、腸が狭くなるとうんちが出にくくなっておなかが痛くなり、緩いうんちが何回も出るようになります。うんちが急に緩くなってその状態が続く、うんちの色が変わる、血が混じる、おなかが痛むなどの症状があれば、腸に病気があるサインです。早めに医療機関を受診しましょう。

腸の健康状態は健康診断でチェックできます。検便検査を毎年受けて、もし異常が疑われたら大腸内視鏡検査を受け、腸の状態を確認しましょう。

日本医師会ホームページでは、健康ぷらざのバックナンバーがご覧いただけます。



日医  
バーコード読み取り機能付き  
携帯電話もしくはスマートフォン  
でご利用になれます。