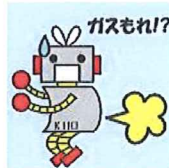


れんけい君

発行元：地域医療連携室

うんちとおならのお話

診療部長 竹内 一雄



国家公務員共済組合連合会

舞鶴共済病院

〒625-8585

京都府舞鶴市字浜 1035 番地

TEL 0773-62-2510 《代表》

暑い夏がやってきました。つつい冷たいものを摂りすぎたり、食中毒になったりとお腹には大変な時期です。そこで今回は、うんちとおならについて少しお話をします。

夏に多い下痢ピー

人間は一日で約2Lの水分を摂ります。そのうち0.1-0.2Lがうんちの水分として肛門から排出されます。0.2L以上の水分がうんちに混じってくると下痢となってきます。

じゃあ、下痢の主な原因はというと、①食べ過ぎによる消化不良 ②水分の摂り過ぎ ③食中毒（O-157、ノロウィルスや毒キノコ、貝毒など）④寝冷え ⑤神経性などなど重なり合って起こることが多いようです。

予防は、ストレスのない規制正しい食生活を送ることが大事ですね。

便秘にお悩みの方も多いのでは？

便秘とは長時間にわたり腸管内に便が停滞することで、週2回以上排便がない状態が少なくとも1ヶ月以上続くこととされています。便秘の解消法は規制正しく十分な量の食事を摂ること、運動、入浴で腸蠕動*を刺激し排便を促すことが大事です。便秘薬を使う前に先ず、食事などの日常生活を見直しましょう。しかし便秘が治らない、だんだんお腹の張りが強くなってきたという場合には大腸がんが潜んでいる場合も多いので心配になったらかかりつけ医で診てもらおうようにしましょう。

※腸蠕動とは正常の腸の動きです。

うんちの色やうんちやおならのにおいはどうでしょう？

これらもお腹の状態をしらせてくれる大事な信号です。理想的なうんちは黄色から黄褐色のバナナ状、もしくはとぐろ状で極端には臭くない100-200gの量（バナナ1-2本程度）がよいとされています。

うんちの色が以下のようにおかしかったら**危険信号**です。

黒色	食道、胃などの出血が疑われます。 (食道がん、胃がん、胃十二指腸潰瘍など)
赤色	痔、大腸がん、他大腸からの出血。
緑色	とぐろ状、バナナ状であればOK。下痢を伴うときは食中毒、急性腸炎などが疑われます。
灰白色 薄黄色	肝臓 膵臓 胆道の病気によることが多く 黄疸を伴う。

また強烈なおい、お肉（たんぱく質）の摂り過ぎです。このような状態の腸の中には、善玉の大腸菌より悪玉菌がたくさんはびこっています。このような状態が続ければ老化を早めたり、大腸がんなどの発生の原因ともなります。ですからビフィズス菌などを含むヨーグルトや食物繊維などをよく摂るようにしてバランスをとって下さい。

また焦げ臭い下痢便が出た時には消化不良症の疑いがありませんし、魚や肉の腐ったようなにおいの場合には 出血している疑いがあります。

おならの回数や量はどのくらいでしょうか？

皆さんもご存知のようにお芋を食べるとよくおならが出ます。豆類でも同様によくおならが出ます。普通の食事と芋類の多い食事とでは、ガスの量が2-10倍くらい違うと言われていています。また、空気をよく飲み込む人や 早食いの人はおならが多いと言われていています。ですからおならの多いことはあまり病的ではありませんが、習慣を変えることでおならを減らすことができそうです。

以上で終わりますが、うんちやおならでちょっと変だなと思われたらかかりつけ医を受診して下さい。

日頃は人前で聞けない、もしくは話せないお話でした。

『かかりつけ医』をもちましょう！

紹介状があれば以下のようなメリットがあります

- 初診にかかる**選定療養費（2,100円）**が不要です。
- 事前に受診予約ができます。
- 病気の経過や服用中のお薬が判るので治療や診断に役立ち、検査やお薬の重複が防げます。

一般内科・消化器内科および歯科口腔外科の初診は、他院からの紹介状が必要となります。

その他の診療科については、紹介状がなくても診察いたします。

ただし、かかりつけ医がある場合は可能なかぎり紹介状をお持ち下さい。