

### ちょうのけんこうど検査(けんさ) 腸の健康度チェック



## 1 あなたの便の状態は？

便は腸の健康状態を反映します。便チェックを習慣にして健康管理に役立てましょう。

便の形(プリストルスケール\*)「大便(だいべん)のかたち」

- ちい かた  
1. 小さくて硬く、うさぎのふんのようにコロコロしている

ちい・かたまり  
2. コロコロした小さな塊がまとったソーセージ状

おもて わ  
3. 表面にひび割れのあるソーセージ状

なめ やわ  
4. 表面が滑らかで軟らかいソーセージ状

かたち なんべん  
5. 形がはっきりした小さな塊の軟便

どろ べん  
6. 形がはっきりしない泥状の便

かたまり ふく すいようべん  
7. 固形物を含まない水様便

\* 1990年にイギリスのプリリスト  
たものが消化管を通過する時間  
で、国際的な便の形態尺度として  
使われる時

\* 1990年にイギリスのブリストル大学の医師が、食べたものが消化管を通過する時間をもとに開発したもので、国際的な便の形状尺度として使われている。

## 色(いろ)

便の色調は食べたものに影響され、黄～茶の場合は問題ない。ただし、次のような色の便が出た場合は明らかに異常なので、すぐに医療機関へ。  
白っぽい便：胆汁が出ていない（胆道閉塞）  
血便（血が混じった便）：小腸や大腸からの出血  
真っ黒い便（タール便）：食道・胃からの出血  
まくろ べん しゅっけつ

せいかつしゅうかん・けんさ

## 2 生活習慣をチェック

食生活を中心とした生活習慣は腸の健康に大きく影響する。今は「おなかに特に悩みはない」という人も、当てはまる

- ショウキジ・じかん・ふきそく  
□ 食事時間が不規則
  - やしょく  
□ 夜食をとる
  - ぬ  
□ 朝食を抜く
  - やさしい・くだもの  
□ 野菜・果物をあまりとらない
  - あぶら  
□ 脂っこいものをよく食べる

### 排便の頻度〔(べんをする回数(かいすう)

便の色調は食べたものに影響され、黄～茶の場合には問題ない。ただし、次のような色の便が出た場合は明らかに異常なので、すぐに医療機関へ。  
白っぽい便：胆汁が出ていない（胆道閉塞）  
血便（血が混じった便）：小腸や大腸からの出血  
医学的には1週間に3回未満の場合は、便秘を疑う。頻度は少なくとも、便が出にくく、「困難感」、すっきり感がない「残便感」、腹痛などの「不快感」などがなければ、あまり心配しなくてよい。ただし、体重減少、発熱、1便のいずれかがある時はすぐに医療機関へ。

**臭い**（くさい）

腸が健康であれば、あまり臭わない。悪臭がする場合は悪玉菌の作用で過剰な腐敗が進んでいるとみられる。

### まいるぐそく ようちゅうつい

- 眠りが浅い
  - 睡眠不足
  - うんどうしゅうかん
  - 運動習慣がない
  - ストレスが多い (多忙、人間関係の  
なや  
悩み、など)
  - タバコをすう
  - 酗酒習慣がある

▲小腸の働き||小腸に病気はあまり見られません。  
①空腹を感じた時、「グルルル・・・」と腹が鳴るのは  
強く・規則正しい収縮運動(A)が原因です。食事を  
すると、食べ物を消化しながら・少しずつ奥へ運ぶ  
運動(B)が3~4時間続きます。田舎が空っぽになると強い収縮運動を起こし食べ物を一気に大腸の方へ送り出します。②小腸に食べ物のカスが残ると腐り・それをエサに悪玉菌が増え過ぎ・腹痛を起こしたりします。が、右記Aは食べカスを一気に大腸の方へ送り・小腸を奇麗にする。この空腹状態を少し続け・小腸を奇麗に保つ事が腸の健康に大切です。③睡眠中は、Aが4~6回繰り返されるのが理想だが、寝る直前に食べるとBが始まり・Aにより小腸を奇麗にする時間が無く、不健康です。

●腸は『第2の脳』＝腸には多くの神経細胞があり、腸は脳の命令を受けずに働きます。食べ物を感じ、免疫力（病菌への抵抗力）・動脈硬化・精神疾患など、全身の健康とも関係する事が分かってきました。

■ 大腸の働き 小腸から送られて来た粥状の食物  
残渣(栄養分のすべて)は小腸で吸收)から水分を吸收  
し・大便を作り・排便する。食べた物の排泄は1)  
3日かかります。(1)小腸から来た食物残渣から水  
を吸引し・大便を作る。(2)便を肛門の方へ運ぶ。(3)  
しげき

福士 審（東北大學大學院・教授）

「腸」を元気にして、健康な毎日を！

