

ほけんだより



氷上西高校
保健室

2学期がスタートして1か月半。疲れがたまっている頃ではないでしょうか？

保健室ではお腹の調子が悪い人が増えています。

大腸は脳の次に神経がたくさんあるとてもデリケートな部分なので疲れやストレスはお腹に影響します。

お腹のトラブルの中で、今回は特に「便秘」について紹介します。

自分のうんちを**チェック**しよう

自分のうんちを観察していますか？何も見ずに流していませんか？

実はうんちは自分の健康状態を示すバロメーターです。毎回観察して自分の健康状態を知りましょう！

〈 うんちはタイプによって**7つ**に分けられます。 〉

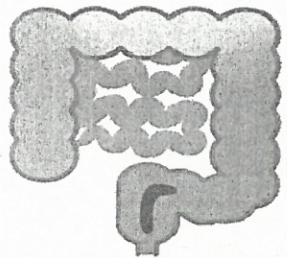
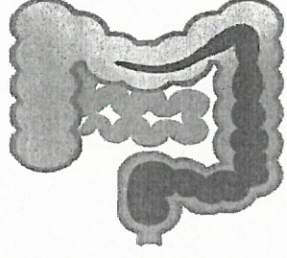
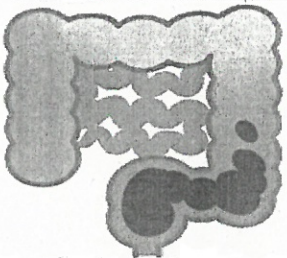
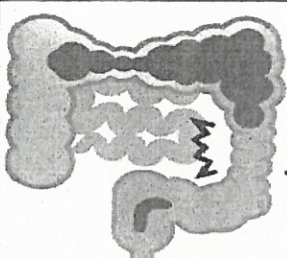
便秘		タイプ1(コロコロ便) 硬くてコロコロしたうさぎのウンチのような小さいかたまり
		タイプ2(かたい便) いくつかの小さいかたまりがくっつきあったソーセージ状
普通		タイプ3(ややかたい便) 表面に多数の割れ目があるソーセージ状
		タイプ4(普通の便) 表面がなめらかでやわらかい、ソーセージ状あるいはヘビのよう
下痢		タイプ5(やややわらかい便) 水分が多めでやわらかいが輪郭がはっきりとした半固形状のかたまり
		タイプ6(泥状の便) 輪郭がはっきりしないでフニャフニャしたかたまりで泥のよう
		タイプ7(水のような便) 水様で固形の部分がない液体状

理想的なうんちってどんなの？

- ・毎日出る
- ・力を入れなくてもすっきり出る
- ・出したあとお腹がすっきりする
- ・黄色っぽい色
- ・あまりにおわない
- ・1回あたりバナナ1本分位の量が出る

裏面に
つづく

便秘の種類

	一過性単純性便秘	弛緩性便秘	直腸性便秘	けいれん性便秘
				
	食事内容や生活環境の変化、ストレスなどで一時的に起こる。	大腸の働きが低下して、うんちが長時間とどまるせいで、水分がどんどん吸収され、かたく、出しにくくなる。	うんちがたまっているのに、その刺激が直腸に伝わらず、うんちを出したい感じがしない。	副交感神経が原因で、大腸がずっと緊張してけいれんしている。
原因	<ul style="list-style-type: none"> 水分、食物繊維の不足 生活環境の変化 ストレス など 	<ul style="list-style-type: none"> 筋力低下 ダイエット 運動不足 など 	<ul style="list-style-type: none"> うんちを我慢する習慣 便秘薬を長期間使う など 	<ul style="list-style-type: none"> ストレスによる自律神経の乱れ 過敏性腸症候群という病気

便秘になると、どうなるの？

- ① お腹が張ったり痛くなる
- ② 肌が荒れる、吹き出物ができる
- ③ イライラしたり眠れなくなる
- ④ 気分がすっきりしない
- ⑤ 腸内に悪玉菌が増えて自律神経の働きが乱れる

便秘の解決法

① 水分を一日 1.5～2L とる

うんちが作られる時に多くの水分が吸収されます。水分を取る量が少ないと、うんちはどんどん硬くなります。

② 起きたらすぐにコップ一杯の水を飲む

飲み物などで刺激を受けた胃や腸は活動が活発になり、便意をもよおします

③ 朝ごはんを食べる

腸がよく動くタイミングは朝起きた後とお腹がすいた時の食事のあと。なので朝ごはんの後は特に排便しやすい状態。朝は早起きして時間に余裕を持たせましょう。

④ 栄養バランスの良い食事を3食とる

食事量が少ないと十分な量のうんちが作られず排便しにくくなる。またバランスを考えて野菜、豆、いも、きのこ、海藻、果物など食物繊維の多い食べ物やヨーグルト、納豆などの発酵食品をとるようにしましょう。

⑤ 運動をする

運動不足の場合、腰の周りの筋肉とともに排便する力が弱まります。運動をして筋肉を鍛えることが大切です。

⑥ ストレスをためない

腸の運動は自律神経という神経が調節しています。そのためストレスによって自律神経が緊張しすぎると便秘になりやすくなります。リラックスして副交感神経がよく働くと、腸の運動が活発になります。

⑦ うんちを我慢しない

我慢をすることで直腸に便がたまる習慣が続くと便秘になりやすくなります。我慢せずトイレに行きましょう。