

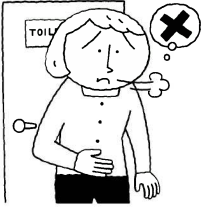


まいにち健康 平成25年 9月号

トイレで健康チェック!!

便は体の調子を判断する身近なお便りです。

季節の変わり目に入り、夏場の冷たいもので弱りがちな胃や腸。食欲の秋とも呼ばれるこの時期、整えておきたいものです。毎日のお通じはいかがですか。便の臭いや形状・硬さなどは、腸内環境の状態を推測する上で重要な要素となります。腸内環境を把握することで、現在の健康状態を知ることできるのです。



便の形からわかる事

便でわかる腸の健康

便の成分の大半は水分で、そのほか、はがれ落ちた腸粘膜（15～20%）や生きた腸内細菌や死骸（10～15%）が含まれ、食べカスは約5%に過ぎません。そのため便の状態や色は腸の通過時間や腸内細菌によって影響を受けます。理想的な便は黄土色のバナナ状の便です。

善玉菌優勢の腸では、便は黄色

お腹の健康は腸内に生息する善玉菌や悪玉菌などの腸内細菌のバランスによって大きく影響されます。便の色は腸内が酸性、アルカリ性どちらかに傾くことによって変化し、腸内が善玉菌優勢の弱酸性の状態では、便の色は黄色に近づくといわれています。逆に悪玉菌の多い状態では、悪玉菌によって腸内に腐敗物質が作られアルカリ性に傾きます。アルカリ性に傾いた腸内環境では、便の色はどんどん黒ずんでしまいます。

良くない便が続くとどうなる？

例えば便秘。腸内に便が長期間溜まった状態ですから、腸内細菌に悪い影響を与えます。便がエサとなって悪玉菌が増殖すると、発癌促進物質、アンモニア、硫化水素などの有害物質や、おならの元となるガスを発生させます。だから便秘の時の便は臭いのです。そして便秘が続くと、それらの有害物質はどんどん腸壁から吸収されて、血液中をめぐるります。肌荒れや体臭がきつくなるなど、他にも様々な病気にもつながると考えられています。

非常に早い
約10時間

下痢

消化管の
通過時間

便秘

非常に遅い
約100時間



水のような便



お粥状の便



半固形状の便



バナナ状の便



ひび割れのある便



ゴツゴツした便



コロコロした便

便の色からわかる事

便の色を毎日チェックすることで、健康状態を知るとともに、病気の早期発見や予防にも役立てることが出来ます。それぞれの便の色で病気の可能性を発見できれば、症状に応じた予防策や早期の治療につながります。



黄褐色

正常な便の色です。

濃褐色

便秘の時や肉類の多い食事で見られます。また、ココアやチョコレートを大量に食べる人でもこの様な色になります。

赤色

鮮紅色、または暗赤色の血液が混じった便を血便と言います。ほとんどが大腸の病気による出血で、水様性の便で赤色は食中毒や赤痢、潰瘍性大腸炎などが、軟便・普通便で暗赤色の場合は大腸がんが心配です。他にも痔による出血が混ざる場合もあります。

黒色

黒色の便は体の危険信号です。黒っぽい便はその色から「タール便」とも言われます。血液は酸と接触することにより、黒ずんできます。黒色便は食道や胃、十二指腸などの上部消化管からの出血が疑われます。また、イカ墨料理、ビスマス剤、鉄剤、薬用炭も黒色便になります。

灰白色

人間ドックで造影剤のバリウムを飲んだ後にみられます。胆石や胆道の病気胆汁が腸に流れてこない場合もこの色になります。肝臓、膵臓や胆石、胆道などの病気が考えられますので注意。