

イベントが盛りだくさんで、楽しみが多い季節ですね。今年は、感染症の影響で夏休みの延長があり、12月28日（火）が終業式となります。年を越す準備をしたいところですが、期末考査が終わってからも授業があったり、2年生は修学旅行があったりと、心が休まる時間はいつもより短いですが、計画性をもって限られた時間を有効的に使うようにしましょう。



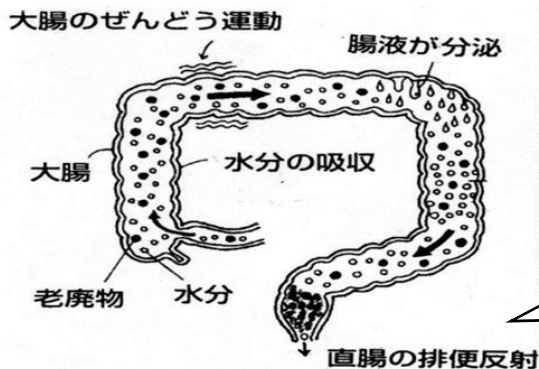
うんちはからだのバロメーター



みなさんは、自分のうんちをちゃんと見ていますか？ノールックで流している人も少なくないでしょう。うんちは、食べたものが形を変えたものです。“うんち、便秘、下痢、トイレ・・・”どれも『汚い』そんなイメージで捉えて、自分の健康とは関係がないと思っている人たちが多く感じます。

排便は、1日1回あるのが普通といわれていますが、2～3日に1回は必ず出て、すっきり感があるのなら正常です。しかし、「1週間排便がない」、「出ても不快感がある」といった状態は、便秘です。

【排便のしくみ】



食物が胃で消化し、小腸で栄養分が吸収された後、老廃物は、大腸内の蠕動運動により移動しながら水分を吸収して便をつくる。直腸に便が送られると、便意を感じる。

【健康な便】

〈色〉 黄色か焦げ茶色

黒っぽい。腸内に長く溜まっている状態（肉などの動物性タンパク質が多い）

〈形、大きさ〉 バナナの形、バナナ1本分ぐらい

〈重さ〉 様式トイレの場合は沈む。浮いている場合は、油物のとり過ぎ

〈におい〉 いつもと比べて特に臭かったり、酸っぱかったりすると異常



【便秘を解消するために】

① 朝食をきちんと食べる

起き抜けに食物・水分が胃に入ると腸が運動を始めて便が移動します。

② 便意を我慢しない

毎朝か夕食後にトイレに行く習慣をつける。

③ 腸によい食物をとる

ゴボウ、きのこ、さつまいも、こんにゃく、海藻、果物、ヨーグルト

④ 身体を動かすように心がける

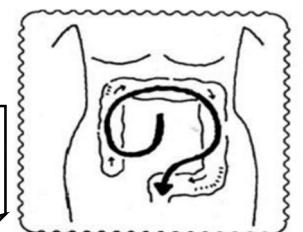
運動不足が便秘の原因になる

寝る前に腹筋や、腹部マッサージをしよう



腹部マッサージ

「の」の字を書くように優しく排便を促す



下痢は、善玉菌やビフィズス菌などの身体に必要な菌まで出してしまうので注意しましょう。

☆ 腸の目覚まし運動 ☆

○ 横になったままでゆっくりと背伸びをしましょう。

※ 腰痛のある人は、背伸びだけにしましょう。

○ 仰向けに寝て、片方の膝を抱えて胸に押しつけるようにし、5 秒。

反対の膝も同様に、交互に 3~5 回。

○ うつ伏せになり、両腕は組んであごの下に。膝を伸ばしたまま足を上下させてバタ足 10 回。

○ うつ伏せになり、膝を曲げてかかとでリズムカルにお尻をたたく。左右交互に 20 回。

※ 回数は、目安です。体の状態に合わせて行ってください。



○ 洋式トイレでもうんちを出やすくする姿勢とは??

普段、学校以外で使用することは少なくなってきた和式トイレですが、便器をまたいでしゃがみ込む姿勢は、直腸から肛門へのうんちルートがまっすぐになり、肛門が自然と開くため、うんちが出やすくなります。

しかし、みなさんが、普段使うことの多い洋式トイレでは、正しい排便姿勢がとりにくく、残便感が残ったり、お尻に体重が乗って痔の原因になったりします。腸の動きが正常で、うんちの出やすい姿勢をとることができれば、無理なく排便ができ、気持ちもスッキリしますね。



トイレで再現するだけで十分!

和式トイレと同様に、

- I. 両足を開いて便座に座る
- II. 肘を太ももに置いて前傾姿勢をとる
- III. かかとを床から離してカラダ全体を少し丸める

うんちルートが緩やかなカーブを描き、排便がラクにできます。

大便是あなたの腸の様子をあらわす大切なサイン。
排便をしたときは、必ずチェックしましょう。

食べたものは口から直腸までおよそ9メートルもの道のりを経てうんちとして出てきます。「排便には、毎日の食事の内容や量、運動、睡眠、ストレスなどさまざまなものが影響します」人によって生活習慣が異なるため、食べてからうんちになるまでの時間には差があります。

