



気になる

良いうんこ・・・うんこ

地域包括ケア病棟
許斐久子



健康の為には便をよく観よう！！

性状・匂い・量・**色**・

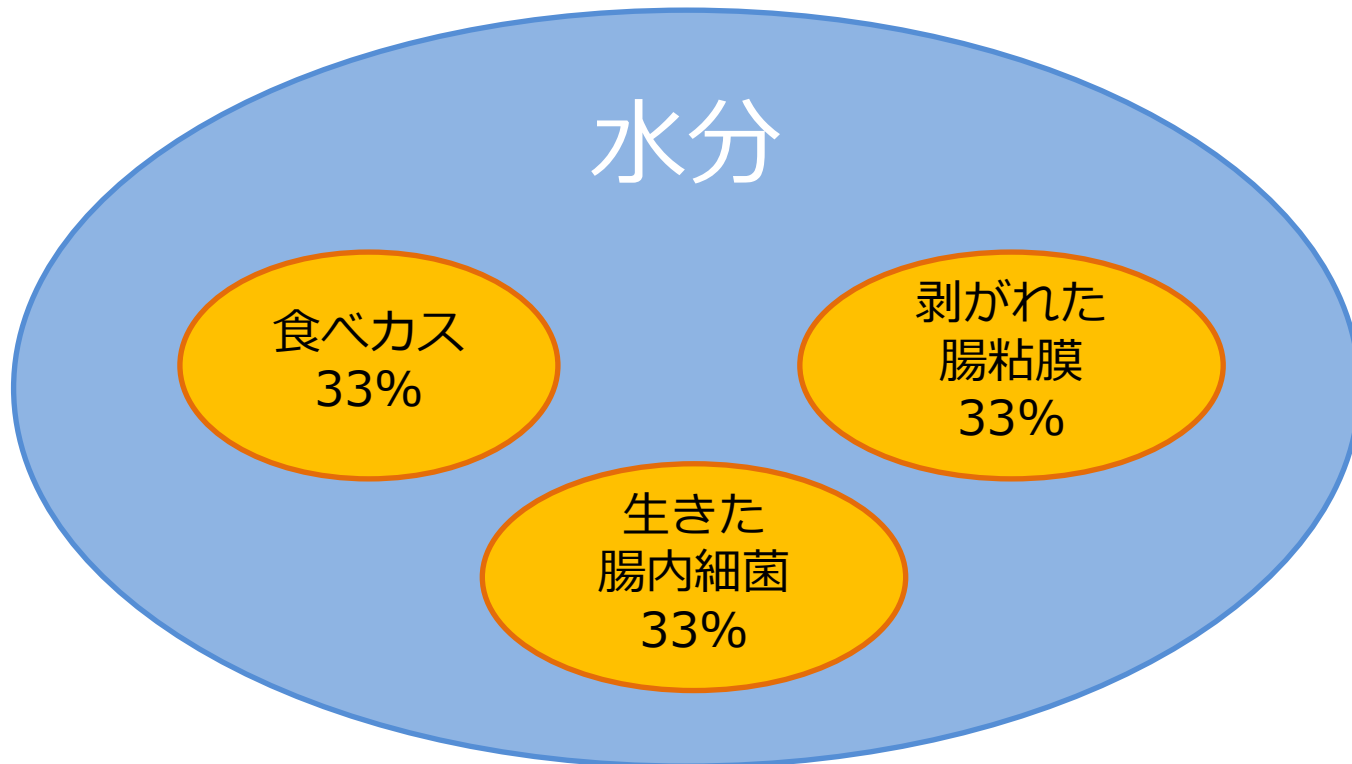
回数・・・・

性状は水分が大事



便はバランスが大事

健康な人のうんち(重量比)



便の性状は水分量で分類されます

●硬便:水分量70%以下

●普通便:水分量70%前後

●軟便:水分量70~80%
⇒水の中でも形を保つ

●下痢便:水分量80%以上の液状のもの
⇒水分量80~90%で泥状
水分量90%以上で水様



あなたのうんちは
どのタイプ？

Check!



バナナうんち



80% 水分

ガチガチ・コロコロうんち



60% 水分

ヒョロヒョロうんち



85% 水分

ピシャピシャうんち



90% 水分

ガチピシャうんち



90% 水分

60% 水分

非常に遅い
(約100時間)



消化管の
通過時間



非常に早い
(約10時間)



1 コロコロ便

硬くコロコロの便
(ウサギの糞のような便)



2 硬い便

短く固まった硬い便



3 やや硬い便

水分が少なく
ひび割れている便



4 普通便

適度な軟らかさの便



5 やや軟らかい便

水分が多く
非常に柔らかい便



6 泥状便

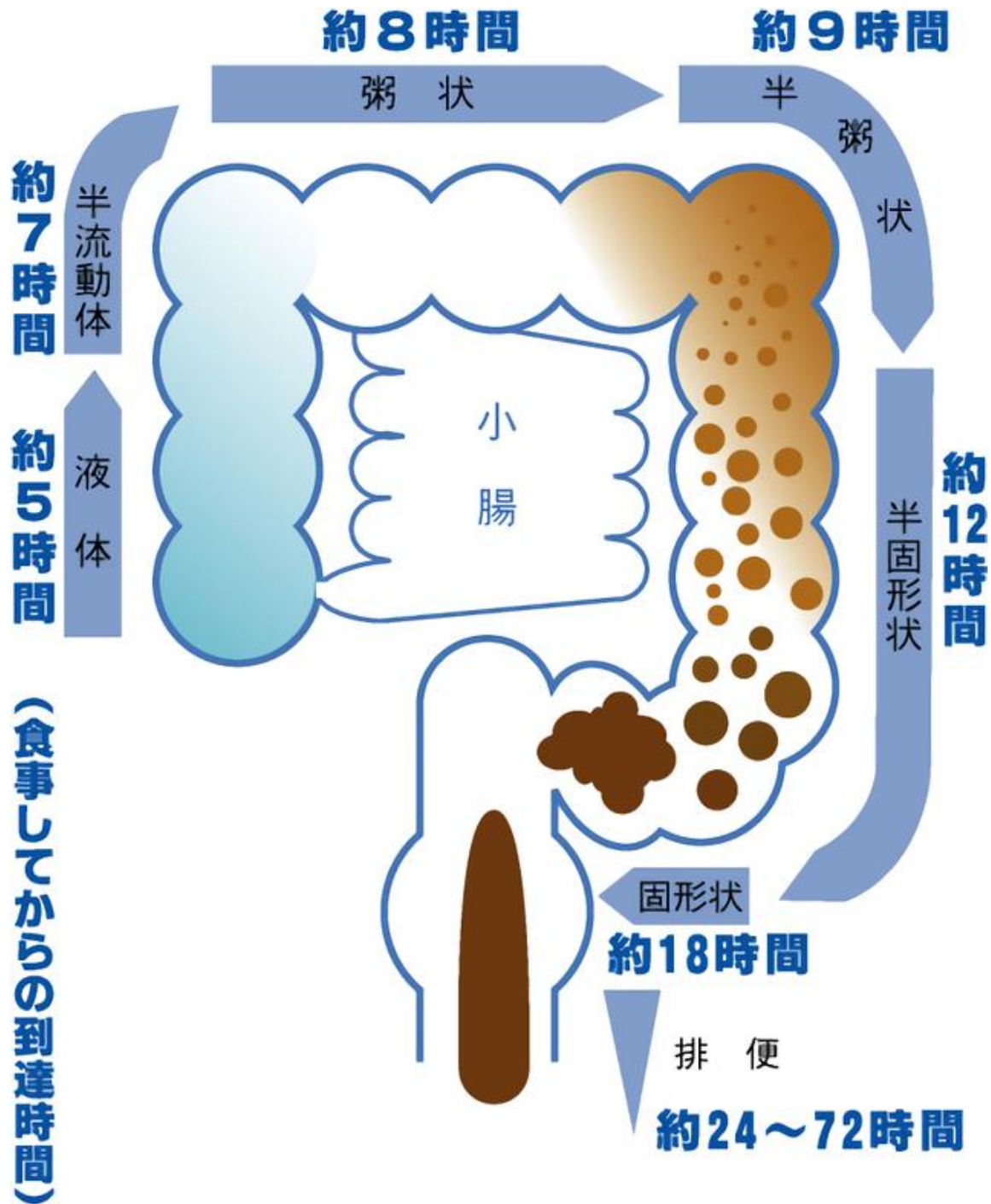
形のない
泥のような便



7 水様便

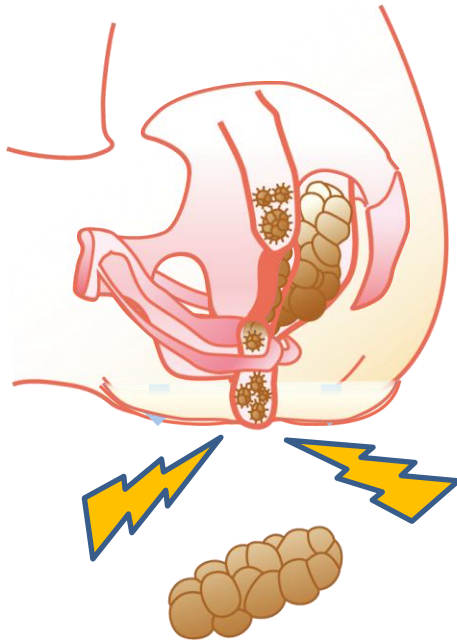
水のような便

ブリストールスケール



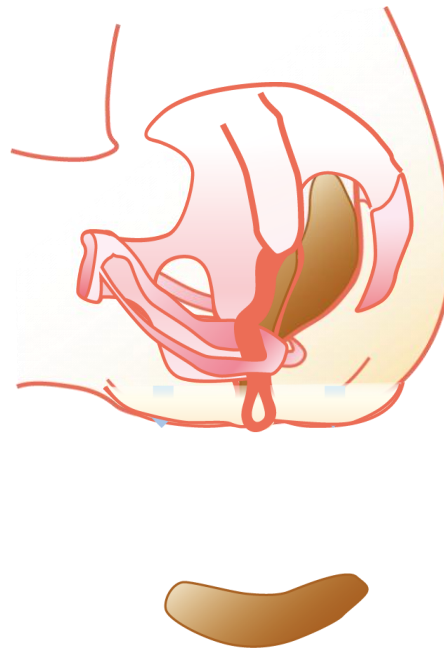
便形状改善は重要

硬い便



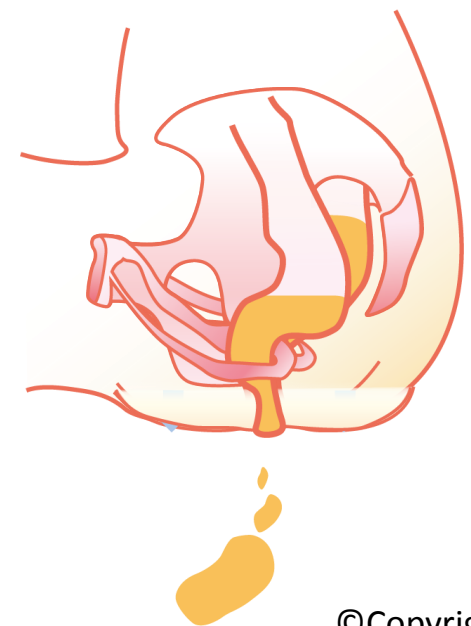
硬便では一度に排便ができず、強いいきみと残便感が生じる

普通便



普通便では、排便が容易であり、肛門管に便が残存しないため、快便が得られる

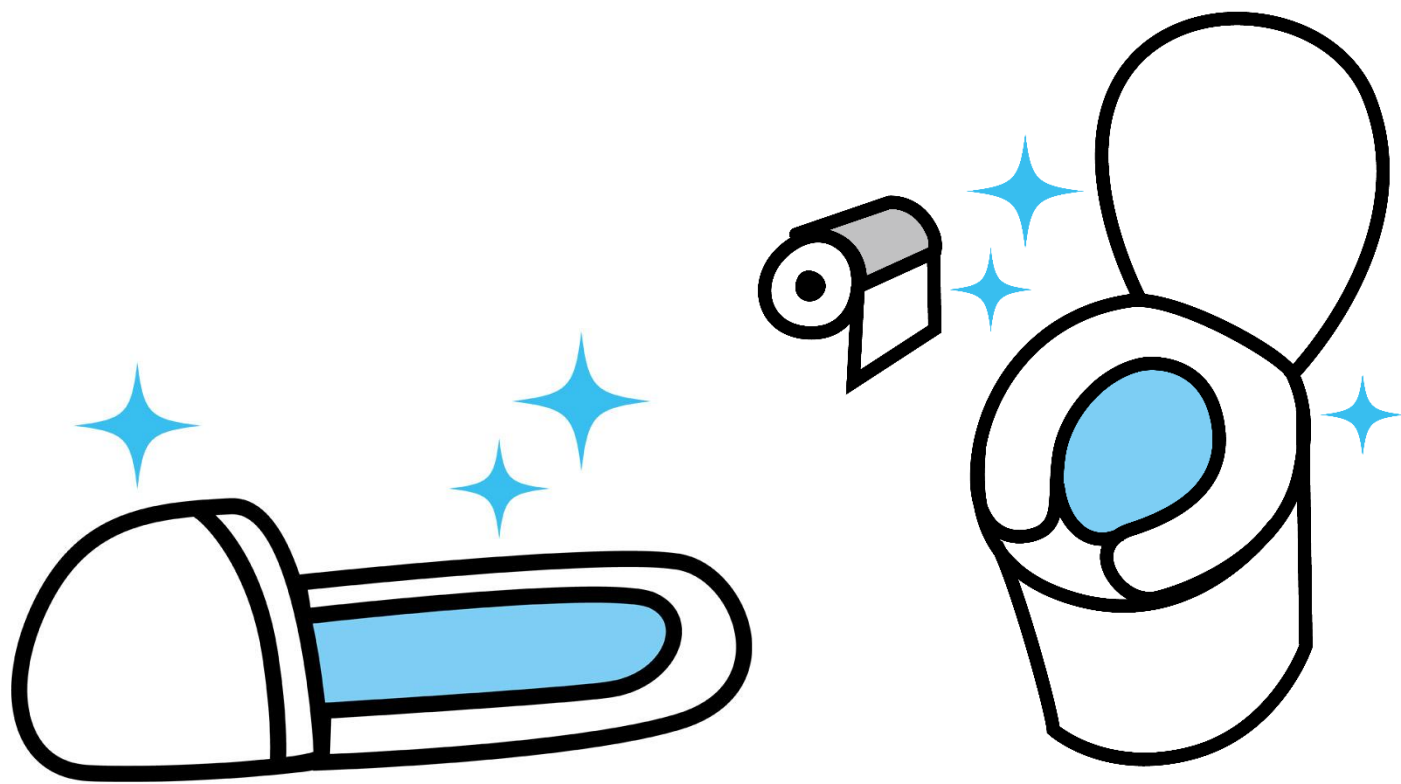
柔らかい便



水様便では一度に排便ができず、残便感と不快感が生じる

©Copyright

最近のおトイレ事情



昔のトイレ

- 立ち座りが困難
- でも！腹圧はかかり良いから出やすい



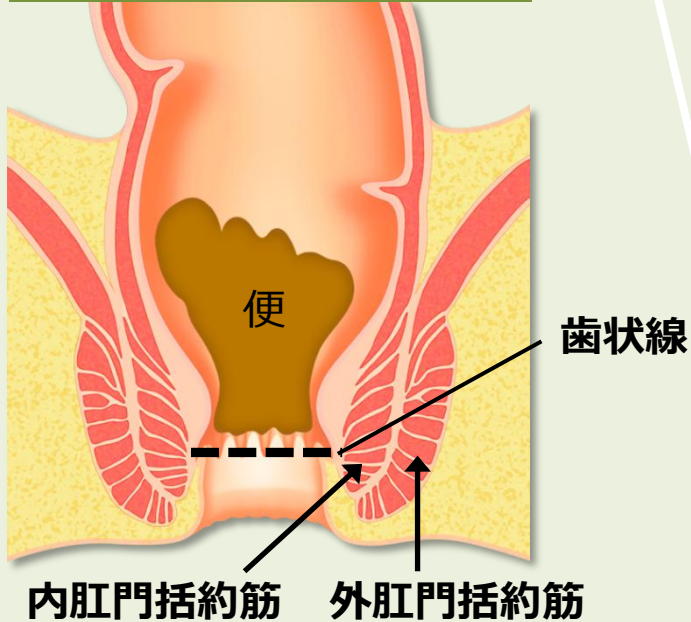
現在のトイレ

- 立ち座りが楽
- 腹圧がかけにくい



いきむことが大事！

便意が生じた後



排便に適した状況のとき



- 排便姿勢（前傾姿勢）をとって「いきむ」
→ 腹腔内圧が高まる

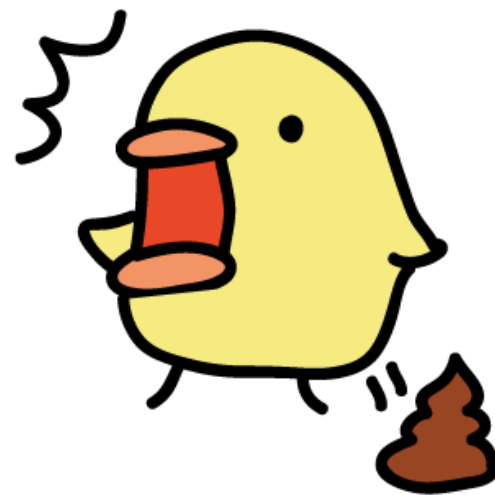
排便

便利な足台！！



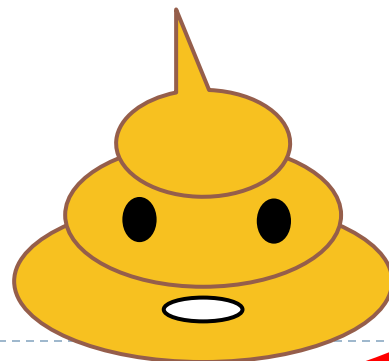
健康の為には便をよく観よう

色が大事！！！！



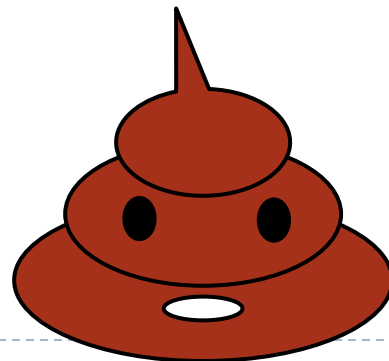
黄土色 **茶色**

良い便現状維持で快便ライフ



濃い褐色

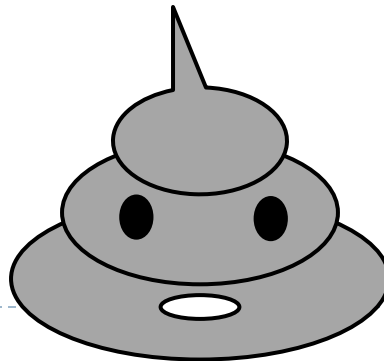
便秘・腸内での停滞時間が長い



灰色

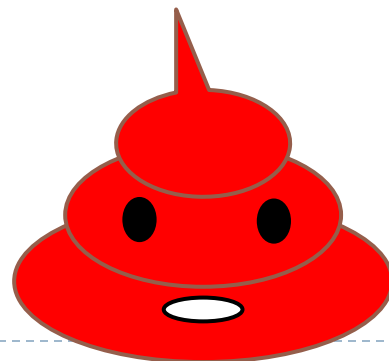
胆石や膵臓の病気かも……

バリウム飲んだ後は別



赤色

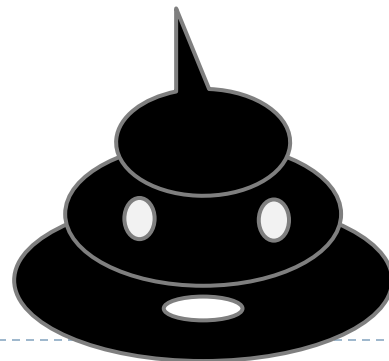
痔・大腸出血、癌？



黒色

食道・胃・十二指腸・小腸からの出血？

何か病気がかかっているかも……………



深緑

食道・胃・十二指腸・小腸からの出血？

何らかの病気が隠れているかも・・・

赤ちゃんのうんちは胆汁の色素が腸で酸化されていない時に深緑



写真を撮って診察室に持っていこう！！



まとめ

便をコントロールするには、適度の運動
食事・水分が基本

(管理栄養士に相談)

コントロールが悪いときは
正しく薬を服用する

(薬剤師に相談)



早期健診・早期受診
(消化器内科に相談)

訪問看護始めました♡



▶ ご清聴ありがとうございました