

# げんき通信

## うんちのおはなし

C O L U M N

### げんきコラム

#### げんきな腸で健康便!



私たちの腸は小腸と大腸をあわせては約9mもあります。腸の中にはいろいろな種類の菌が住んでいます。上部・中部・下部でそれぞれによく働く種類が違います。腸が弱くていつも下痢気味の人、逆に便秘がちの人、両方を繰り返す人にはこれらの有用な菌を複数配合した整腸剤がお勧めです。赤ちゃんから高齢の方までみんなでのめますよ。店頭でご相談ください。

処方せんはぜんぶ「くぼ薬局」におまかせください



すべての病院・医院の処方せんを受けつけ責任を持って調剤いたします。

みなさんは毎日きれいなうんちが出ていますか? 「どんなうんちが出たか確認していますか?」「そんなの見たことない!」という方、うんちはいちはん身近な健康のバロメーターです。ぜひ毎日チェックしましょう。うんちの成分は80%が水分で、残りの20%が消化吸収されなかった食べ物のカスや消化液、はがれ落ちた消化管粘膜(その内の10%が腸内細菌)です。腸内細菌はうんち1gになんと1兆個近くも含まれています。腸内細菌には「善玉菌」「悪玉菌」「日和見(ひよりみ)菌」という3種類があり、この3つの菌のバランスがうまく保たれている状態が理想的です。

【善玉菌】(約10%)…ピフィス菌に代表される乳酸菌の仲間たち。腸内を酸性に保って腸の働きを促し、消化吸収を助け、便秘や下痢を防ぎ、免疫細胞を活性化させます。

【悪玉菌】(約20%)…ウェルシュ菌をはじめとして腸内で腐敗の働きをする菌。タンパク質などを原料にして発がん物質や有害物質を作り出すので「臭いうんち」の元となります。肉類をたくさん食べると増えてしま



【日和見菌】(約70%)…大腸菌・連鎖球菌など。腸内が健康であれば悪いことはしません。強い方になびく性質があるので、悪玉菌が活発になるとそれにあわせて悪い働きをします。

では「健康なうんち」とはどんなものでしょうか? 一般に、無理にいきまなくても排便ができて、黄色から褐色がかかった色で、バナナ2本から3本くらいの量で、バナナが歯磨き粉くらいの硬さだそうです。このようなうんちを目指すためには、日頃から適度な運動をする、便意をなるべく我慢しない、ストレスをため込まない、規則正しい食事をす

血便は直腸や結腸にポリープ・潰瘍がある場合や痔からの出血の時に見られます。黒色便は食道・胃・十二指腸・小腸からの出血がある場合や、肉を食へ過ぎて胆汁が大腸に多量に流れ込んだ場合、緑色の水様便は食中毒や急性腸炎の可能性がります。また、脾臓の病や脂肪の消化不良が起きている場合には灰白色の便になります。

「こんな便は危険信号!」  
血便は直腸や結腸にポリープ・潰瘍がある場合や痔からの出血の時に見られます。黒色便は食道・胃・十二指腸・小腸からの出血がある場合や、肉を食へ過ぎて胆汁が大腸に多量に流れ込んだ場合、緑色の水様便は食中毒や急性腸炎の可能性がります。また、脾臓の病や脂肪の消化不良が起きている場合には灰白色の便になります。

毎日の生活を  
見直して、きれいで元気な  
腸を作りましょう。



(木原店薬剤師・しまうち)

この他にも身体が重い、肩がこる、お腹が張る、肌荒れ、頭痛がするなど、さまざまに体調不良は腸内の腐敗が関係していることがあります。毎日の生活を見直して、きれいで元気な腸を作りましょう。そして理想のうんちと毎日会えますよ!!

ご家族みなさんのかかりつけ薬局としてご利用ください

### あなたのまちのくすり箱

# くぼ薬局

- 県庁通り店 ☎23-4550
- 中町店 ☎26-2817
- 中の小路店 ☎24-2882
- 木原店 ☎24-2233
- 西与賀店 ☎22-2311
- 医大通り店 ☎32-1133
- 北茂安店 ☎0942-89-1777