ときしホームヘルパー通信

平成二十九年三月号
土岐市社会福祉協議会　土岐市下石町一〇六〇
No..41

手軽な健康チェック
観便のすすめ～便を味方に～

皆さんは、今日の便の形や色を覚えていますか。便（うんち）は単なる排泄物ではありません。想像する以上に健康状態を教えてくれる貴重で、重要な情報源なのです。素早く水に流していては、せっかくの健康チェックを見逃していることになります。

便を観察するポイントを二回にわたりご紹介したいと思います。一回目は、便の状態についてです。下の表で自分の便の状態を確認してみてください。

・硬い便

便が硬くなる原因は、便になる食べ物が腸に長く止まり、水分が余計に吸収された結果です。また、ストレスが原因で腸の緊張が不安定になっていることもあります。食物繊維を多く含む食物や水分を多く摂りましょう。

・普通便

健康状態がよく、食物の消化・吸収排せつの仕組みが順調であると言えます。

・軟らか便から水様便

消化不良を起こしやすい脂肪分を多く含む食物の食べ過ぎに注意しましょう。また、下痢の場合は寝冷え、暴飲暴食などが考えられます。

コロコロ便		硬くてコロコロの兎糞状の便
硬い便		ソーセージ状であるが硬い便
やや硬い便		表面にひび割れのあるソーセージ状の便
普通便		表面が滑らかで柔らかいソーセージ状、あるいは蛇のようなとぐろを巻く便
やや軟らかい便		はっきりとしたしわのある柔らかい半分固形の便
泥状便		境界がほぐれて、ふにゃふにゃの不定形の小片便、泥状の便
水様便		水様で、固形物を含まない液体状の便

頭の体操　～春を感じて編～

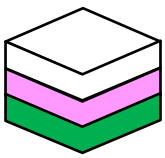
①　鰆　さて、この魚の漢字なんて読む？

②　春の代表的な植物のツクシ、漢字で書くとどれ？

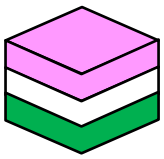
㋐　土筆　㋑　春筆　㋒　菜筆

③　ひな祭りの「ひちもち」、正しい色の順はどれ？

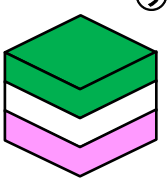
㋐



㋑



㋒



④　三月に開かれる大相撲春場所、春場所の会場は次のうちどれ？

㋐大阪府立体育館（エディオンアリーナ大阪）
㋑愛知県体育館
㋒福岡国際センター

介護でお困りの方がお近くにみえましたら当ヘルパーステーションにご相談ください。

答え：①さわら　②㋐　③㋐　④㋐