

ときしホームヘルパー通信

平成二十九年五月号
土岐市社会福祉協議会
土岐市下石町一〇六〇

No.42



手軽な健康チェック

観便のすすめ〜便を味方に〜

三月号に続いて「観便のすすめ」
第二弾!!です。

三月以降は、ご自分の便を気にして眺めていらつしやるでしょうか？健康状態の情報源としておつきあいたい便です。二回目は、におい・色についてご紹介したいと思います。



便のにおいは、食べ物が大きく影響します。健康な状態の便は、実はあまりにおわないのです。しかし、肉類中心の偏った食生活、生魚の多食など動物性タンパク質を多く摂ると、便が臭くなる傾向があります。整腸のためにも野菜を多く摂るように心がけたいものです。

軟便・下痢便での悪臭・異臭は、胃腸障害の可能性があるので要注意です。便が水っぽく、腐ったようなにおいがあるときは、食中毒・赤痢・潰瘍性大腸炎などが考えられるので、すぐに内科か消化器科への受診をおすすめします。

便の色

便の色は、からだの状態が記録された定期便です。チェックしてみましよう。

茶褐色	便に胆汁(便を黄色くしている液体)が混ざっているため通常は、茶褐色または、黄～緑がかった茶色。つまり茶色は健康な状態。この色で、きちんとした形があったら問題なし。水っぽかったり泥状の下痢の時は、食事に注意。
灰白色	胃の検査でバリウムを飲んだ後、脂肪の摂り過ぎ時に見られる。これは心配ない。胆石、胆道の病気で胆汁が腸に流れてこない場合もこの色になることがある。内科か消化器科へ。
赤色	便表面に血がついている場合は、痔の可能性が高い。全体が赤い場合は、大腸からの出血が疑われる。大腸がんの恐れもあるので注意。内科か消化器科でどこからの出血か診てもらおう。
黒色	のりを食べた時、抗生物質や造血剤服用で黒っぽい便の出ることがあるが、これは心配なし。コールタール状のドロツとした便は、食道・胃・十二指腸などからの出血が考えられる。すぐに内科か消化器科へ。

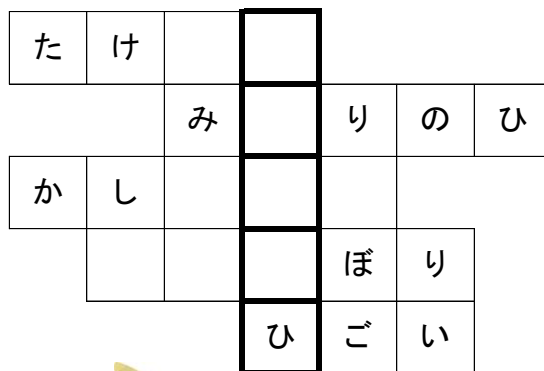
※色見本は、あくまでも便の色の目安としてください。

これを機会に「便」の「うち」を素早く水に流すのではなく、健康チェックのチャンスをお逃さないように仲よくお付き合いしましょう。

頭の体操

〜卓月編〜

横の には、春を感じる言葉が入ります。すると太枠の から五月の言葉が浮かび上がります。



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。

