

快便ってすばらしい♪ 排便の大切さを学ぼう！

～その2 慢性便秘にならないための生活習慣～

快便とは、いつも気持ち良くうんちが出て、おなかがすっきりしていること
排便とは、うんちを出すこと



監修 千葉県医師会理事 松岡 かおり 医師

今号では、うんちをすっきり出すための生活習慣について解説します。

前号で学んだ「排便センサー」と「人のからだのしくみに合った生活習慣」の両方が整うと、朝おうちでうんちをしてから出かけられ、毎日快適に過ごすことができます。



今号では、慢性便秘にならないために、「毎朝「するん」と排便するための方法を解説します。まず、私たちの身体のしくみをみてみましょう！

前号で知ったこと♪

- *思春期の便秘をなおさないと、おとなになってもずーっと便秘（慢性便秘症）になっちゃうかもしれない！
- *排便センサーが反応したら、ガマンしないですぐうんち！（学校でうんちがしたくなったら、すぐトイレへGO！ ガマンするとセンサーがこわれちゃう）
- *便座に座ったらすぐに「するん」と出るのが理想のうんち！（「うんちの形状目安図」で理想のうんちを知ったよ）

うか目
りんりせ
ちスマ



このしくみを知ると、どうすればいいのかが見えてくるピッ！



快便のために、胃腸はどんな活動をしているの？

夜の胃腸の活動

えっ！胃腸も休むんだ！

1 寝る前、胃腸は朝の便の準備をします。

2 熟睡中は、胃腸もお休みです。

朝の胃腸の活動

活動開始！

1 朝起きると、胃腸の活動も開始！

2 胃に食べ物が入ると、胃結腸反射が始まる！

大腸動け！

食べ物 飲み物

うんちを直腸に運べ！

胃結腸反射は、お腹がすいている時に強くあらわれるピッ！だから朝、からっぽの胃に食べ物が入る朝食後は、うんちを出す最大のチャンスなんだピッ！

人間の身体のしくみってスゴイ！！

3 すぐにトイレでうんちを出す！

いいうんち出た！

正しいうんち！ スポン！するん！

胃結腸反射とは
食べ物が胃に入ると大腸が動き始めて便が直腸に運ばれ、便意を感じることをいいます。



みんなが持っているこの身体のしくみを、正常に働かせるために、前号に学んだ「うんちがしたい、と思ったらすぐトイレ！」に加えて、**4つの方法が大切です！**



1 生活リズムを整える



- 1 次の日のうんちのために、早く寝る！
- 2 早く起きる！
朝ごはんを食べ終わってから学校に行くまでの時間を1時間くらいみてほしいので、早起きが大切！
- 3 朝ごはんを必ず食べる！
身体を維持するためにも、胃結腸反射を起こさせるためにもとっても重要！
- 4 1日3食規則正しい時間に食事をとる！



3 水分をこまめにとる！

健康なうんちには70～80%の水分が含まれています。一度にたくさん飲むのではなく、こまめに水分補給しましょう。



4 運動する！

体を動かすことは腸を動かすことになり、とても大切です。新型コロナウイルス感染症の影響や外遊びが減ったことで、体を動かすことが減っているようですから、意識して運動するようにしましょう。



2 バランスの良い食事

★ 身体に必要な栄養素をバランスよく食べる！

いつものメニューに食物繊維*食材と発酵食品・乳酸菌食品をプラス！

*食物繊維は、水に溶けるものと溶けないもの2種類があります。

水に溶ける食物繊維(水溶性食物繊維)とは？

水に溶けて腸内の水分をまきこんで、うんちをやわらかくする！

(わかめ・ごぼう・にんじん・納豆・バナナ・プルーン・大麦・ひじき・アボカド など)



水に溶けない食物繊維(不溶性食物繊維)とは？

水に溶けず水分を吸収してうんちをかさ増して腸を刺激し、乳酸菌やビフィズス菌など善玉菌のエサになる！

(とうもろこし・フロッキー・玄米・エリンギ・さつまいも・おから・大豆・アーモンド など)



⚠️ 便秘の時に大量の不溶性食物繊維をとりすぎると、かえってお腹がはって苦しくなることがあるので注意するピッ！



★ 発酵食品・乳酸菌食品を積極的にとる！

善玉菌のエサになるので、食物繊維と同様に積極的にとりましょう。

(納豆・みそ・しょうゆ・ヨーグルト・チーズ・豆板醤・かつお節・キムチ・塩こうじ など)



目指せ！
するん★
うんち！

- * うんちがしなくなったら、すぐトイレ！ (排便センサーをこわさないため)
- * 早寝早起きして！ (朝食後に、うんちタイムをゆ〜っくりとるため)
- * 適度な運動！ (体を動かすと腸も動く)
- * 食物繊維と発酵食品、そしてこまめに水分補給！ (うんちの材料を補給)



学校でうんちが出たお友だちがいたら「出てよかったね♥」と喜び合おう♪
みなさん、食事・睡眠・運動を見直してみてね！

「するん★うんち」
目指して、さっそくやってみます♥

学校や塾でうんちがしなくなったら、ガマンしないでトイレへ行くピッ！
人間の身体のしくみにそった生活をするんだピッ！

