

快便ってすばらしい♪ 排便の大切さを学ぼう！

～その1 排便センサーをこわさないで！～

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



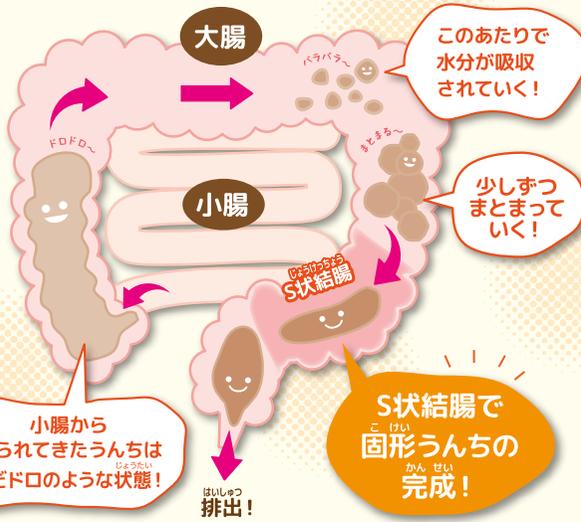
監修 千葉県医師会理事 松岡 かおり 医師

みなさんは、大便(うんち)について気にしたことはありますか？

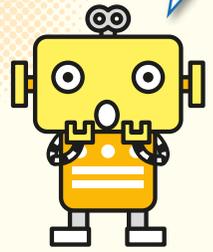
「快便は、健康のバロメーター♪」といいますが、食べること・眠ることと同じように大切なことなのです。今号では、正しい排便と便秘について学びましょう。

？ 食べ物は、胃から出てうんちになるまで、どんな道のりがあるの？

胃→十二指腸→小腸で栄養
分を消化・吸収する→大腸
へ送り出す→大腸はぜんどう
運動という動きで内容物を
肛門側に移動させるよ！



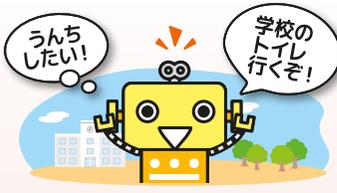
思春期には
胃腸の働きが不安定に
なりやすいついて
聞いたことが
あるよ～



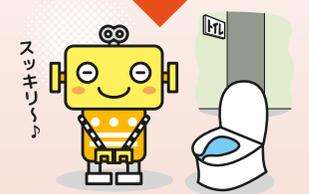
このしくみが
スムーズに行われると
かた過ぎず
やわらか過ぎず、
ちょうどいいうんちが
出るんだピッ



👍 排便センサーが こわれない行動！



がまんしないで、
すぐにトイレへ！



この道のりは、脳に伝える排便のセンサーがとても重要になるよ！

うんちをスムーズに出すには、「便意」といって「うんちを出したい!」というスイッチがきちんと脳に伝わるのが大切です。このスイッチが入り、脳から指令が出たタイミングで、すぐにうんちを出せば、問題のない排便だと思います。

しかし、便意をがまんしてしまうと…、このスイッチ部のセンサーが入ったままになってしまいます。結果、直腸がこの反応に慣れてしまい「うんちがしたい!」という便意を感じなくなってしまい、便秘が悪化していきます。



便秘とは…
本当は、外に出さなければいけない大便が、腸の中にとどまっている状態。または、直腸にある大便を快適に出せない状態のこと。



