



ほけんだより

1月号



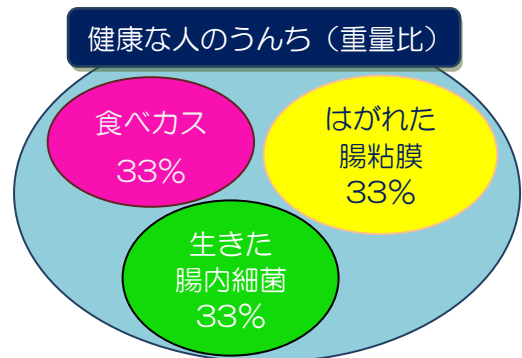
消化の仕組み

～食べたものがうちになるまで

私たちは食べ物から栄養素を吸収し、エネルギーを得ることで体を維持したり、成長したりしています。人の消化管の仕組みを見てみると、口から入った食べ物は、食道、胃、小腸を通して消化吸収され、大腸を通して排泄されます。

口から入った食べ物は、口の中である程度砕かれ、唾液と混ざって食道を通り、胃に送り込まれます。胃は胃液を出して、蠕動運動という動きで食べ物をやわらかくします。やわらかくなった食べ物は、少しずつ十二指腸に送られ、膵臓や肝臓から出た液体で消化され、小腸に運ばれ、小腸から出る腸液でさらにドロドロの状態まで消化されます。小腸は消化管の中で最も長い臓器で、ここで栄養を吸収し、残りカスが大腸に運ばれます。大腸の主な役目は、水分を吸収することです。またそこにはたくさんの腸内細菌がいます。

腸内細菌は大腸の水分吸収を助け、腸を動かして便秘をよくします。うんちの3分の1は腸内細菌で、3分の1は食べ物のかす、3分の1は消化管からはがれた腸粘膜です。



良いうんちをつくるための生活習慣

まずは規則正しく排便をする習慣をつくることです。

そのためには、早寝早起きをして、

体操、運動などからだを動かします。

もう 1 つは食物繊維を多くとることです。食物繊維は小腸で吸収されず大腸に流れます。そこで腸内細菌の中でも体に良い影響を与える善玉菌という細菌を繁殖させ、それによりうんちを酸性にし、腸の動きをよくします。

便秘は病院でよく相談される病気ですが、ひどくなると激痛を生じ、救急車で運ばれてくる人もいます。

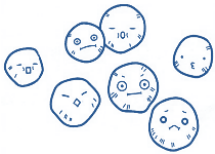
近年日本人は、野菜の摂取量が年々減少し、肉や脂肪の摂取量が増加している事が問題となっています。肉類や脂肪の消化物は、腸内細菌の中でも体に害をおよぼす悪玉菌の栄養になり易く、がんや免疫力が低下する率が高まることが分かっています。



うんちの観察で 健康チェック

普段から、お子さんや自分の便の状態を確認することによって、健康状態を知る目安になります

コロコロうんち



かたくてコロコロしたうんちです。水分がすくないため、かたくなります。量も少なく、においもくさいことが多いです

便秘気味ではありませんか？
朝ごはんをしっかり食べましょう

ビシャビシャうんち



水分が多く、ビシャビシャしたうんちです。下痢の時に出来ます。量も多く、くさいことが多いです。

おなかを壊していませんか？まずは体調をととのえましょう

バナナうんち



いきまなくてもスルンと出る、気持ちの良いうんちです。においもくさいありません。

良いうんちが出ています。健康状態も良好です。その調子で生活しましょう。

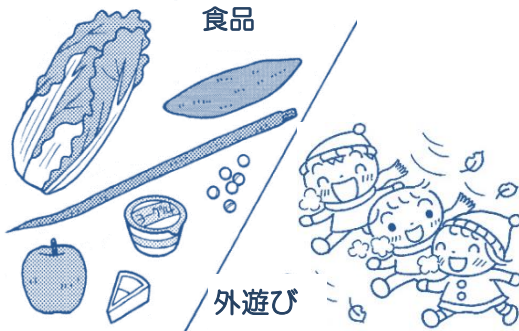
ヒヨロヒヨロうんち



ヒヨロとした細くてやわらかいうんちです。量は少ししか出ないことがほとんどで、とてもくさいことが多いです。

運動不足が考えられます。体を動かしましょう。

よいうんちを出すため必要なことは？



よいうんちを出すためには、野菜や豆類、海藻などの食物繊維をたくさん撮ることで。そのほか、ヨーグルトやチーズ、納豆などの発酵食品も多くとるようにします。また、うんちを出すためにも、たくさん歩いたり、外でよく遊んだりしましょう。

そして、うんちは我慢しないことが大切です。

引用参考文献：少年新聞社「ほけんニュース」第395号、407号付録

