



ほけんだより

1月号



消化の仕組み

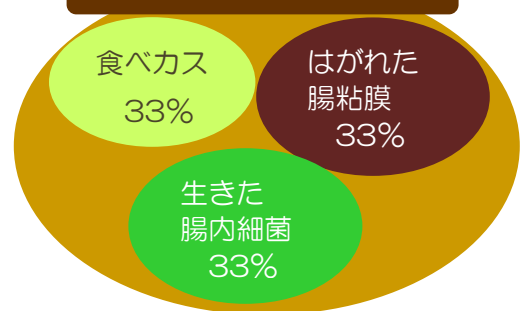
～食べたものがうんちになるまで

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、小腸を通過して消化吸収され、大腸を通過して排泄されます。

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、腸を動かして便通をよくします。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。

健康な人のうんち（重量比）

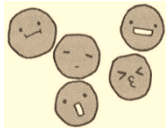


おなかの健康はうんちで確認

うんちには、日々の健康を知る手がかりがあります。

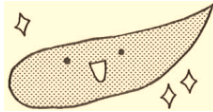
うんちは食べた物や体調によって、色や形、臭いなども異なります。健康なバナナうんちを目指しましょう。

コロコロうんち



コロコロしたかたいうんち。とてもくさい。

バナナうんち



かまずにするんとうんち。臭いもくさくない。

ヒヨロヒヨロうんち



細くてひよろっとうんち。少しだけどすごく臭い。

ビシャビシャうんち



水っぽい液体状のうんち（下痢便）。

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、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することが大切です。また、野菜や豆類、海藻などの食物繊維をたくさん撮ることです。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。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。

子どもの腹痛 [ようすや症状から考えられる病気と受診の目]

痛がり方 乳幼児期は、「お腹が痛い」といってもどこが痛いのかははっきりしないことが多いです。「痛い」といっても遊んでいる時は経過観察でも良いのですが、うずくまったり、冷や汗をかいたりしている場合は、病院を受診します。

便回数・性状 腹痛と共に下痢がある場合、一番多い病気はウイルス性胃腸炎です。排便数が普段より1日2～3回以上増え、便が泥状、水様性場合は、下痢と言います。食中毒（細菌性腸炎）の場合は、下痢と共に血便が出ることもあります。

おなかの張り 便秘や腸閉塞の場合には、腹痛とともに「お腹の張り」が強くなります。腹痛とおなかの張りがある場合には、病院を受診します。排便や嘔吐の有無も確認します。

受診の目安 嘔吐、下痢を繰り返す場合には病院を受診します。また、下痢と共に血便をとまなう場合は、病院を受診します。緑色をした胆汁性嘔吐を伴う場合には、腸閉塞が考えられますので、緊急に病院の受診が必要です。