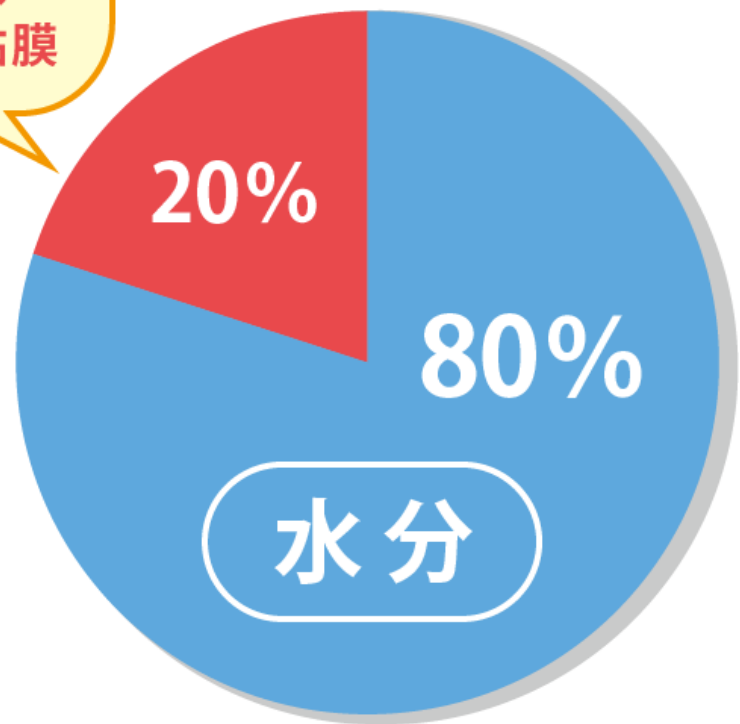




**うんちは、身体からのメッセージ！**

# うんちは、何でできているの？

- 腸内細菌
- 食べ物のカス
- はがれた腸粘膜



# うんちは、何でできているの？

健康なうんちの約80%は、水分です。

残りの約20%は、腸内細菌、食べ物のカス、はがれた腸粘膜です。

水分の割合が増えれば、水っぽいドロドロのうんちになり、水分が少なくなれば硬めのうんちになります。

腸内細菌とは、腸の中にすんでいる微生物で、うんち1gの中に1兆個も存在します。

腸内細菌には、善玉菌と悪玉菌、日和見菌の3タイプがあり、

体によい働きをするものが善玉菌で、悪い働きをするものが悪玉菌です。

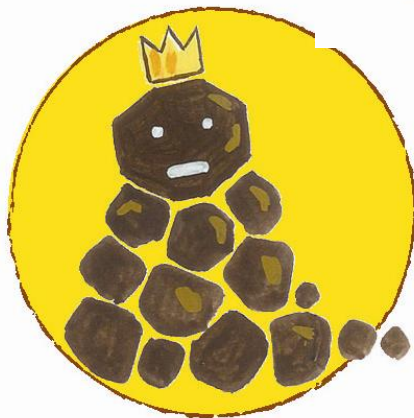
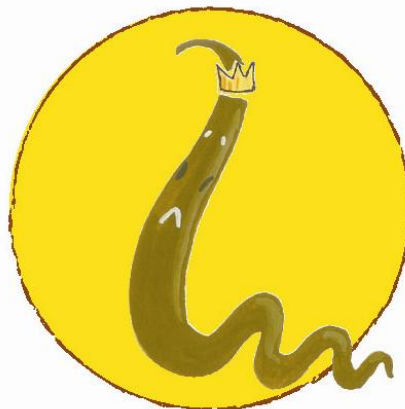
その時の状況によって、善玉菌になったり、悪玉菌になったりするものを日和見菌といいます。

善玉菌の代表的なものは、ビフィズス菌や乳酸菌等で、悪玉菌の代表的なものは大腸菌などです。悪玉菌が多いとうんちが臭くなります。

善玉菌を優位にするような腸内環境にすることが、元気な身体づくりに必要です。

(参考:元気のしるし朝うんち(少年写真新聞社))

# うんちに種類はあるの？



# うんちに種類はあるの？

うんちは、人によって異なるし、食事や睡眠、運動、心の状態などによっても変わります。身体の調子を教えてくれるメッセージなのです。寝ること、食べること、運動することのすべてがバランスよく出来ると、いいうんちが出ます。

分かりやすく伝えるため、うんちを大まかに4つに分類し、その種類を紹介します。

## 【イラストの左から】

「キラキラうんち」:黄色っぽい茶色をしている。においも臭くなくスルツと出る。好き嫌いなく、よく噛んで食事を摂るとキラキラうんちになる。

「カチカチうんち」:こげ茶色をしている。うんちの水分が不足気味で、力を入れてもなかなか出てこない。野菜が少なく、肉類やお菓子ばかりを食べているとカチカチうんちになる。

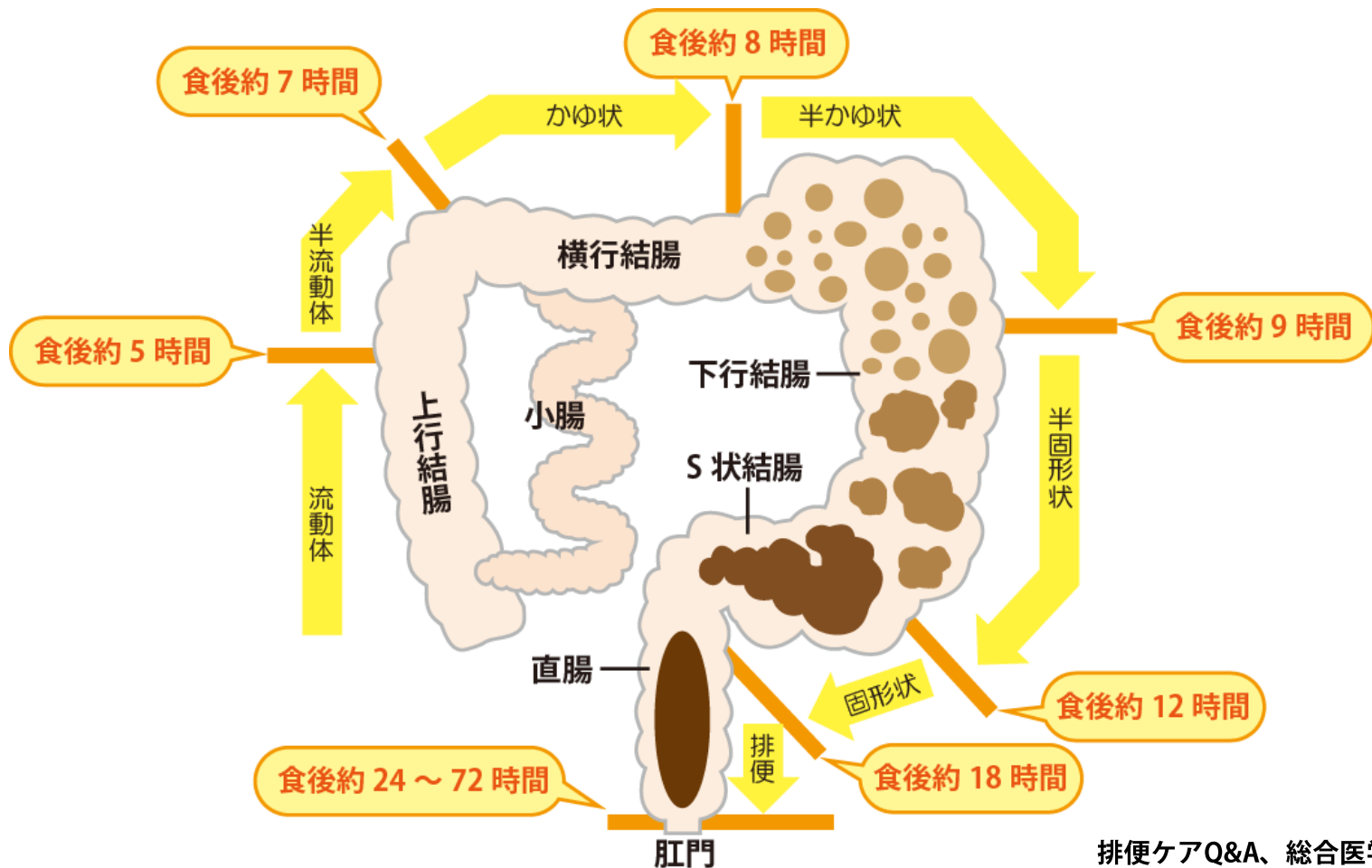
「ヒョロヒョロうんち」:やわらかくて出したあともおなかがスッキリしない。細長い形をしている。外で元気よく運動せず、室内にこもっていると、うんちを出すうちからも弱まり、ヒョロヒョロうんちになる。

「ドロドロうんち」:臭くて、おなかも痛くなる。ドロドロの水っぽいうんちで、我慢できない。冷たいものをたくさん飲んだり、おなかを冷やすとドロドロうんちになる。

※医学的な分類ではない。食べ物等との関係を分かりやすく伝えるために便宜的に分類している。

(参考:うんち日記(NPO法人日本トイレ研究所))

# うんちが出るまでにどのくらいの時間がかかるの？



# うんちが出るまでにどのくらいの 時間がかかるの？

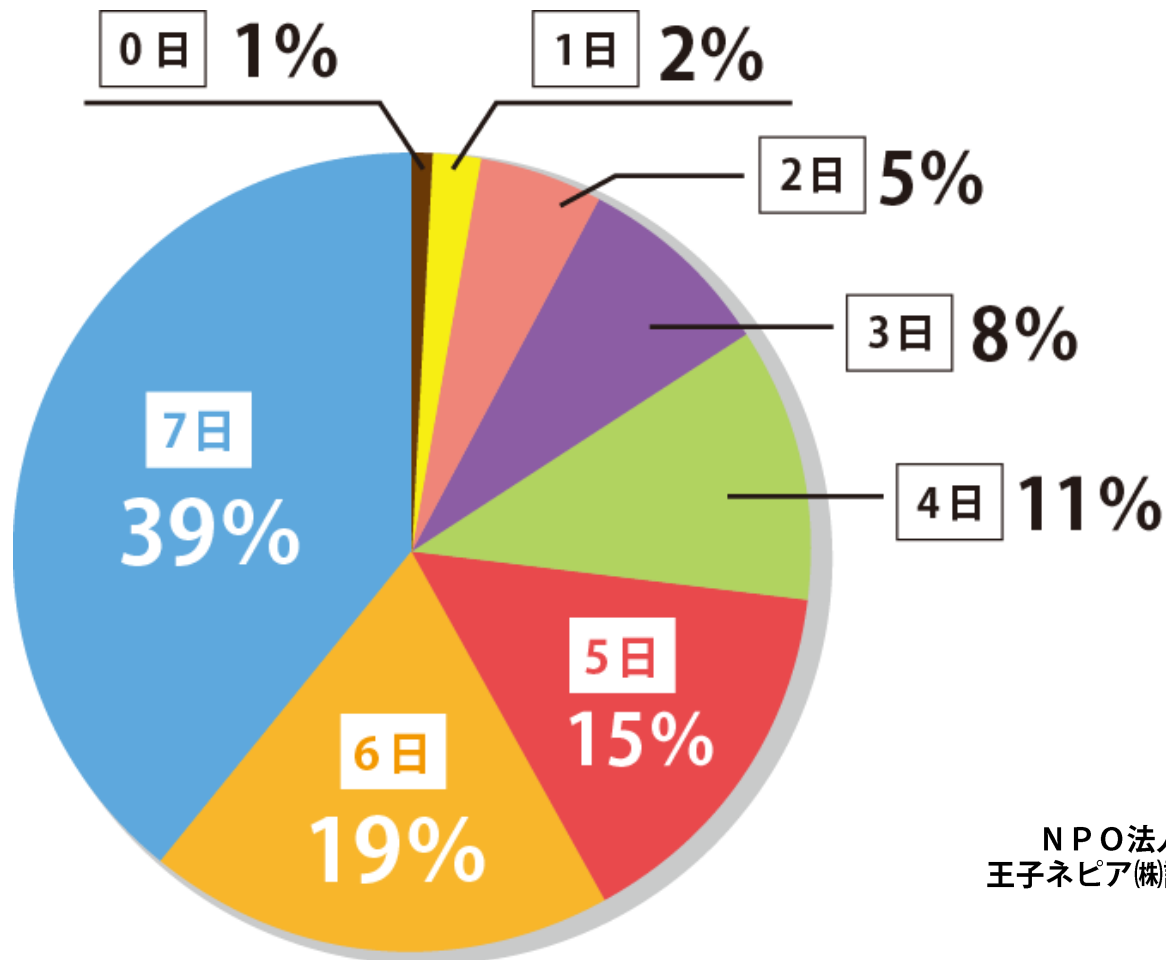
口から入った食べ物は、食道をとおって、胃、小腸、大腸、直腸という順番で分解・消化され、必要な栄養を身体に吸収し、不要なものが排泄されます。

胃では、食べ物が胃液と混ざりドロドロに溶かされます。小腸は、ドロドロになった食べ物を腸液により消化し、栄養分を吸収します。つぎの大腸で、水分を吸収し、残ったものがうんちとなり排泄されます。

食べたものが、大腸の入り口あたりにたどり着くまでにおおよそ5時間ぐらいかかります。その後、大腸を経て、食後24～72時間でうんちとして排泄されます。

うんちは毎日出るのが望ましいですが、S状結腸に1～3日分ぐらい溜まるので、排便が3日に1～2回の頻度だとしても、定期的にスッキリ出るのであれば問題ないと言われています。逆に、毎日出たとしても、スッキリ感がなかったり、少量しか出ない場合や痛みがある場合は注意が必要です。うんちがスルッと出て、スッキリ感があるということがとても大切なのです。

# うんちが出ないとどうなる？



NPO法人日本トイレ研究所・  
王子ネピア(株)調べ2009年～2010年



# うんちが出ないとどうなる？

首都圏の小学1年生～3年生の1,579人のうち、7日間毎日排便している児童は606人(38.4%)、7日間で2日以下であった児童は、138人(8.8%)、このうち7日間で1度も排便のない児童は21人(1.3%)でした。また、3日以上連続で排便がない便秘傾向にある児童は、217人(13.7%)もいました。(調査:NPO法人日本トイレ研究所、王子ネピア株)

個人差がありますが便意をもよおすのは、一般的に1日に1～2回程度です。うんちをしないと感じたときにトイレに行かずに我慢を繰り返すことで便秘になることもあります。便秘の多くは習慣性といわれるもので原因を特定しづらく、いつのまにか進行している場合が少なくありません。

便秘になると、食欲がなくなる、身体の調子が悪くなる、体温が上がらない、自律神経の働きが悪くなる、集中力が下がるなど、身体に悪いことばかりです。

プロのモデル105名(平均年齢22.6歳)を対象に実施された調査があります。「美しい肌をつくるために心がけていることは？」という質問にたいして、第一位は「睡眠時間をたっぷりとること」、第二位は「ビタミン・ミネラル等の栄養バランスを考えた食生活をする」、そしてその次が「便秘にならないようにする」という結果だったようです。排便は美しい肌にも関係していることが分かります。(参考:四快のすすめ(新曜社))

# キラキラうんちをしよう！

はやねはやおきしよう！



朝おきたらコップ1ぱいの  
水を飲もう！



朝ごはんを  
よくかんで食べよう！



# キラキラうんちをしよう！

キラキラうんち、つまり健康的なうんちをするには、どのようにしたらよいでしょうか？キラキラうんちをするための主な方法を5つにまとめました。

## 1. 早めにねる

うんちのもとになるものは、夜寝ている間に胃から小腸・大腸を移動します。夜遅くにごはんを食べたり、夜更かししては、うんちの準備が不十分になってしまいます。

## 2. 朝起きたら、コップ一杯の水を飲む

朝起きたときに、水を飲むと胃が刺激されます。それに反応して大腸が動き出し、うんちをしたくなることが期待されます。

## 3. 朝ごはんをよくかんで食べる(ゆっくり朝食)

水を飲むことと同様に、朝ごはんを食べることは、大腸の動きを活発にします。とくに朝ごはんを食べた後に強い動きが起こる場合が多いといわれています。

## 4. 朝、トイレにすわる(ゆっくりトイレタイム・深呼吸)

朝、トイレに行く習慣をつくるのが大切です。出るまで無理にふんばる必要はありません。焦ったり、緊張していてもうんちは出にくくなるので、深呼吸をしてリラックスすることが効果的です。

## 5. からだを動かす

運動不足で、おなか周りの筋肉が弱るとうんちも出にくくなります。外で元気よく遊んだり、スポーツをすることはとてもよいことです。

自分のうんちがどのように変化するか、記録してみることも大切です。うんちをしたくなったら我慢せずにトイレに行ってほしいです。自分にとって効果的な方法を考えてみましょう。

# トイレを明るく楽しい空間にしよう！



©NPO法人日本トイレ研究所

# トイレを明るく楽しい空間にしよう！

トイレは、身体からのメッセージを確認する大切な場所です。トイレが臭かったり、汚れていたりしては、安心してうんちをすることができません。

トイレの使い方やトイレ掃除の仕方など、みんなでルールを決めて、明るく楽しいトイレをつくりましょう。トイレにポスターを貼ったり、足型シールをつかってマナーアップすることも効果的です。

参考：和式トイレの使い方

## ①ノックをしよう

トイレが空いているかどうかを確認するため、扉をあける前にノックをしよう。

## ②ガキをかけよう

カギをかけたかどうか、確認しよう。

## ③足の置き場所を決めよう

つま先を、点線の位置(写真の足型シール参照)にあわせよう。しゃがんだ時にお尻がはみ出ていないか確認しよう。

## ④洗淨レバーを手で押そう

レバーを足で踏むと壊れてしまうので手で押そう。最後に、しっかりと手洗いをしよう。

(参考：元気のしるし朝うんち(少年写真新聞社))

# いいうんちづくりに向けて

私たちは、うんちについて正しく学ぶ機会がほとんどありません。そのため、子どもたちは、排泄やうんちに対するマイナスイメージを抱いてしまうのだと思います。

うんちは、身体の調子を教えてくれる大切なメッセージです。寝ること、食べること、動くこと、そして心の状態が、うんちに影響します。うんちについて楽しく正しく学ぶ機会を子どもたちに提供することは、自分の身体を知るうえでとても重要なことです。

本資料は、うんちは何でできているか？うんちに種類はあるか？食べたものがうんちとなって出てくるまでにどのくらいの時間がかかるのか？など、子どもたちが疑問をもちそうな基本的な内容を中心に構成してあります。うんちをきっかけにして、自分の身体に興味を持ってもらえるよう工夫していただきたいです。

子どもたちにうんちの大切さを教える際に大切なことは、私たち大人がうんちに対する意識を変え、いいうんちを魅力的に語ることです。いいうんちをゴールにすることで、子どもたちの意識が変わり、健康的な生活リズムが身につくことを期待しています。