



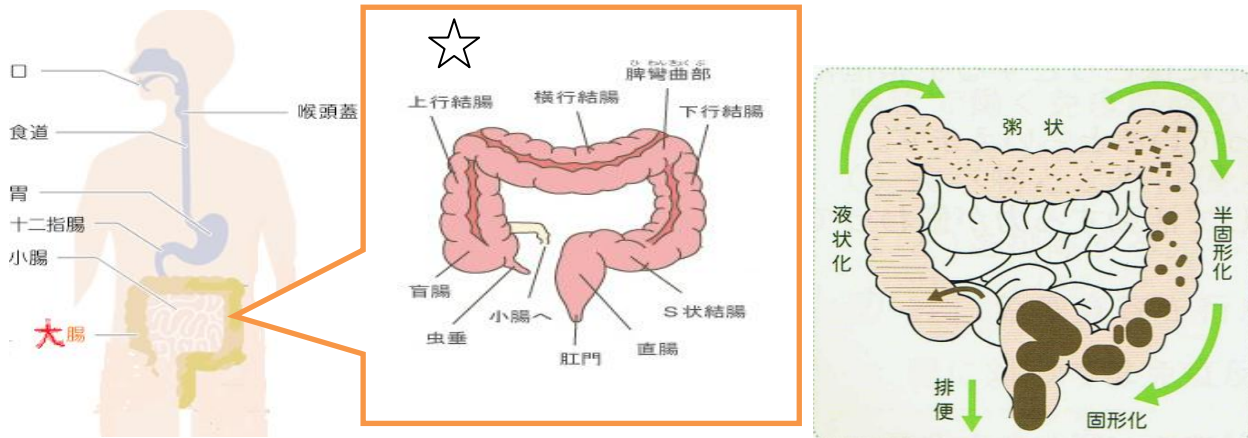
家族の健康を考えよう！その②

今回は大腸の働きと便

食物の通り道はすべてつながっていて消化管といわれます。

口から入った食物は、胃で胃酸、十二指腸で胆汁・膵液といった消化液とともに約6mある小腸を通過しながら分解・吸収され、肛門へとつながっている大腸（約2mあるといわれています）へ送られて便となるのです。

大腸内視鏡検査は☆の図の 肛門から盲腸までの大腸の中を観察しています。



■大腸の主な作用は消化されてきた食物の最終的な水分の吸収です。

また大腸には腸内細菌（近年注目されています！）がいて、生命維持に欠かせない物質を産生したり、悪い菌の繁殖を防いだりしてくれています。

体内で排便反射が起こり、便意となって肛門括約筋に働きかけて排便ができるのです。大腸で起こる大きな腸の運動（蠕動＝ぜんどう）は1日のうち1～2回しか起こらず、朝食後に起こることが多いといわれています。このタイミングで排便を我慢すると次の大蠕動（大きな腸の運動）までに大腸内で水分の再吸収が進み便が硬くなり、便秘になりやすいのです。正常な便は黄褐色～茶褐色（食事内容によっては緑褐色～黒っぽいこげ茶色）で有形、臭気もそれほど強くはありません。

基本的なことですが、食生活と生活習慣を再度見直してみましよう！！

性状・色調	考えられる原因
泥状～水様・淡い黄色便	下痢、腸管の水分吸収不足など
米のとぎ汁様便	コレラ、純金属中毒症
乳児の白っぽい下痢便	ロタウイルス胃腸炎
粘液	潰瘍性大腸炎、過敏性腸炎
粘血便	潰瘍性大腸炎、赤痢、腸炎ビブリオなど
鮮血便	出血性大腸炎、痔、大腸癌
黒色・タール便	胃十二指腸潰瘍、胃がん、食道静脈瘤破裂、鉄剤服用
灰白色便	胆道閉塞、重症肝炎、慢性膵炎、バリウム検査後など
緑色便	抗生剤服用、小児の酸性便など

1	コロコロ便		硬くてコロコロの糞状 排便が困難
2	硬い便		ソーセージ状ではあるが硬い便
3	やや硬い		表面にひび割れのあるソーセージ状の便
4	普通便		表面がなめらかで軟らかいソーセージ状、 あるいは蛇のようなトグルを巻く便
5	やや軟らかい便		はっきりとしたシワのある軟らかい半分圓形の便
6	泥状便		境界がはぐれ、ふにやふにやの不定形の小片便 泥状の状態
7	水便		水様で固形物を含まない 液体状の便