



Spring No.39

休診日は
毎週月曜
第二、四日曜



ウンチの種類

それぞれのウンチの性質や特徴をみていきましょう。

- ① **バナナタイプ**：とても良い状態。スパーンとした爽快な後味が残る。水に落ちると軽く浮いてほどける。精神的にも良い状態で、食事のバランスも良い。改善点は特になし。今の状態をキープしよう。
- ② **ヒヨロヒヨロタイプ**：弱弱しく細い。ダイエット等で食事が足りなかったり、腹筋が弱い若い女性に多い。ヨーグルトやぬか漬け等の発酵食品をとり、腸の活動を活発にしよう。また、お腹の中で大きく膨れる海藻類や乾物、こんにやくやごぼう等を食事に取り入れよう。排便力(筋力)を取り戻すために姿勢を正して歩くことも大切。
- ③ **ドロドロタイプ**：泥のような状態。下痢の一手前。水分が体の中で十分吸収されていない。体が疲れているので、十分な休息をとろう。また、刺激物を避け、食物繊維を多く摂ることでカサのあるウンチになる。まれに食中毒や寄生虫の可能製もあるため、長く続くようなら病院の受診を。
- ④ **ビシャビシャタイプ**：水のような状態。腸で水分がほとんど吸収されていない。ストレスや暴飲暴食が原因のことが多い。体を温めるのが効果的。大腸の粘膜が弱っているため、刺激物を避け、消化吸収の良い食事を。再発を防ぐため、高脂質、高たんぱくの食べ物を避け、野菜を多めに摂ろう。
- ⑤ **カチカチタイプ**：便秘状態。硬くて小さなウンチ。腸の中に長くとどまるため、水分が吸収されすぎてカチカチに。ウンチを我慢せず、食物繊維をたくさん摂って腸を活発にしよう。空気乾燥、旅行による環境の違いによってもウンチがカチカチになることも。意識して多めに水分をとろう。糖分を含まないものがベター。

ウンチトライアングル

ウンチは「食べ物」「気持ち」「生活のリズム」の三角形にはさまれています。リズムが悪くなると食が荒れる、食が荒れると気持ちも余裕がなくなり、トライアングルは縮んで、ウンチがカチカチになったり、ビシャビシャになったりします。

良く動いてお腹を減らし、気持ちよく食べることで。規則正しく、きちんと三食食べることで。感動したり、リラックスしたりと、心にリズムがあること。これらを意識することで、ウンチはしっかり大きく出るようになります。

現代の日本人の多くは、若い女性を中心に腸内細菌のバランスが崩れている状態です。善玉菌であるビフィズス菌が少なく、悪玉菌の数が多いためです。また、腸年齢がひどく老化しており、ウンチの水分量は60%と低く、カチンカチンに。つまり、良いウンチを作り、育てる腸の力が低下しているのです。

腸内細菌のバランスが崩れると、大腸がんや大腸ポリープ、大腸炎等の病気を引き起こす可能性が高くなります。腸とは一見無関係に思われる吹き出物や肌のくすみ等の肌トラブル、肥満、肩こり、動脈硬化、糖尿病等の症状も、腸内細菌のバランスと関係があることがわかってきます。薬にしろサプリにしろ、飲んだときは良くなったような気がしますが。しかし根本的解決にはなりません。大切なのは自分の体内にある自然のサイクルを呼び覚ますこと。腸はすぐに悪くなるし、良くもなりません。良い状態をできるだけキープすることが大切です。毎日自分のウンチを見て、足りないものは補い、摂りすぎたものはおさえましょう。そして、ウンチをしたくなったら我慢せずに出しましょう。これがウンチの心得なのです。

ウンチは自分の持ち物です

どんなにキレイな人でも、どんなに偉い人でも、みんなお腹の中にウンチを持っています。

気持ちが悪く込んで、荒れた生活をするとうんちが崩れ、服がヨレヨレになると同じように、ウンチもヨレヨレになったりキレイになつたりします。服やアクセサリは洗ったり着替えたりできますが、ウンチはそういうわけにはいきません。

すてきなウンチを持つ。それは身だしなみを整えるのと同じことなのです。

ウンチを良くする食べ物

良いウンチをする一番の近道は、食物繊維をしつかり摂ることです。食物繊維は胃で溶けず腸まで届くので、腸の中を掃除したり、ウンチのカサを大きくしてくれます。ただ、過剰に摂りすぎると腸の負担になるので気をつけましょう。

- ・乳製品：ヨーグルト、チーズ、バター等
- ・穀類：玄米、アワ、大麦、ソバ等
- ・果実：リンゴ、バナナ、柿、レーズン、キウイ等
- ・ナッツ類：アーモンド、カシューナッツ、落花生、胡桃等
- ・豆類：大豆、枝豆、おから、小豆、納豆等
- ・海藻類：ひじき、ワカメ、こんぶ、もずく、のり等
- ・キノコ類：シイタケ、しめじ、えのき、ナメコ、舞茸等
- ・野菜：カボチャ、ニンジン、ごぼう、大根、レンコン等
- ・イモ類：サツマイモ、山芋、里芋、タロイモ、ジャガイモ等

