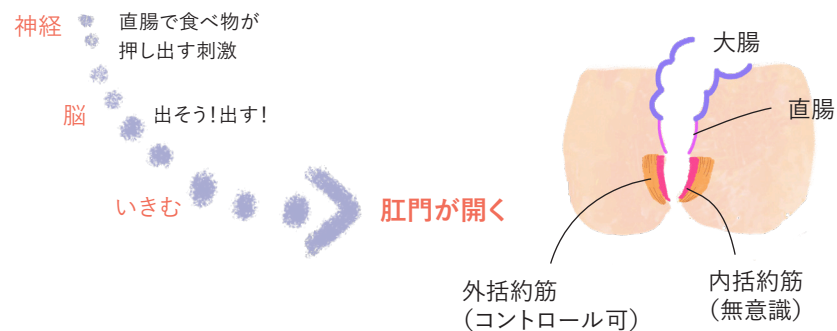


# うんちの排泄について



## 排便のメカニズム



POINT!

- ☑ 排便反射
- ☑ 脳で出そう、出すぞ!と認識して指示
- ☑ 外括約筋の力が大切  
(コントロールは1才以上から、我慢は2才から)

## うんちの種類



### コロコロ



水分が少なくカチカチで、色も黒っぽい。少し便秘を併発している可能性も。いきみすぎると肛門を傷つけるので注意。温かい飲み物など水分を摂取するのがおすすめ。

### 細い



出してもすっきりしないのが特徴。腸の消化不良が原因です。運動不足で起こりやすいです。

### どろどろ



ニオイがあり、がまんできないうんち。肉や油が悪いと起こりやすいので発酵食品がおすすめ

### びしゃびしゃ



まず消化ができてません。冷えや食べすぎが原因もあります。またストレスなど精神的なものも考えられます。

### 交互



不規則な生活やストレスなど精神的なものを考えられます。イベントごとやレジャー後になることも多いので、生活リズムを整えましょう。

### バナナうんち

(ほどよいかたさ、かたち)



おともこどもも、これこそ理想のウンチ。残便感もなく、すっきりします!