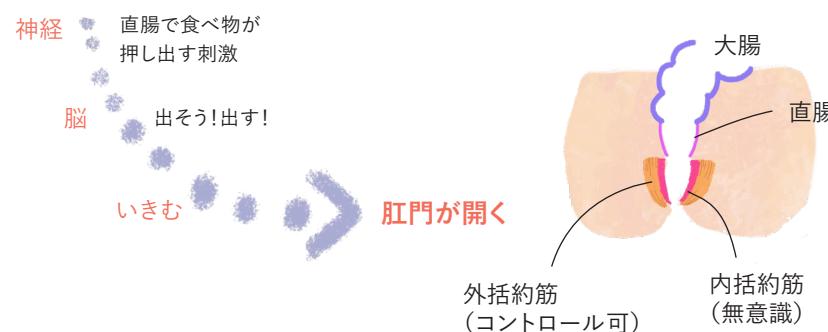


うんちの排泄について



排便のメカニズム



POINT!

- 排便反射
- 脳で出そう、出すぐ!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



水分が少なく力ちかちで、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



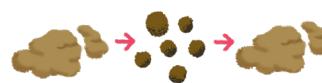
ニオイがあり、がまんできないうんち。
肉や油が悪いと起こりやすいので
発酵食品がおすすめ

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)



おとなもこどもも、
これこそ理想のウンチ。
残便感もなく、すっきりします！