

あなたのうんちは大丈夫？

講師：臨床検査室

便秘や下痢で、悩んでいませんか？

糖尿病患者さんは、高血糖の状態や神経障害があると、便秘や下痢になりやすいと言われてい
ます。糖尿病患者さんの30～50%の方が、便秘を感じています。

食事制限のために、十分な量の糞便が形成しにくく、高血糖の状態や神経障害があると、内容物
を動かす力が減弱したり、内容物を適切な方向に動かすことが出来なくなったり、便意を感じなくな
ります。また、直腸肛門機能の神経的連携が障害されやすくなります。

便でわかる体の調子

排便回数

1日3回から、1週3回程度の回数なら正常範囲

便の回数には、個人差があります。

*2～3日に1回でも、残便感がなくスッキリしていれば、便秘とは言いません。

うんちチェック

あなたの便は、どんなタイプ？

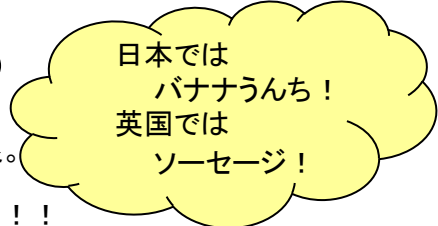
バナナ2本分・・・正常です。

太くて短い便・・・便秘の人に多いタイプ。

細くて長い便・・・肛門で便が細くなると、腸の消化不良。

細くて短い便・・・原因として、大腸がん、腸の炎症。

*ブリストルスケールを参考にしてみましょう！！



日本では
バナナうんち！
英国では
ソーセージ！

あなたの便の色は？

黄土色・・・正常な便の色

褐色・・・動物性脂肪の多い欧米型の食事

黒色・・・上部消化管からの出血が考えられる。

暗赤色・・・大腸がんや急性腸炎、慢性の腸炎（潰瘍性大腸炎、クローン病）により下部消化管
から出血している場合。

黄白色・・・脂肪の取りすぎによる消化不良

白色・・・肝臓で生成される胆汁の通路が結石やがんなどによって、遮断されている場合がある。

米のとぎ汁のような乳白色・・・コレラ特有の便の症状、乳幼児の場合はロタウイルス

いちごゼリー・・・アーマー赤痢に特徴的

タール便・・・上部消化管からの出血が疑われる。のりの佃煮のような黒くてべたべたした便。

専門医による大腸検査や診察が必要な症状というものがあります。

自己診断として、以下の中で思い当たるものがある場合、病院での受診をお勧めします。

- 急に便秘がひどくなった。
- お腹にしこりがある。
- 腹痛、吐き気、発熱などを伴う。
- 白い便がでた。
- 黒い便がでた。
- 便に粘液や血液が混ざっている。
- 生活習慣を変えても便秘が改善しない。
- 肛門が痛い。
- 体重が減ってきた（食欲がない）
- 精神的に追い詰められている。
- 便が細い

便秘の辛さに加えて、他の症状がでることもあります。

例えば、頭痛や不眠などです。便秘は放置するとさらなる具合の悪さを引き起こします。

便通異常は、生活習慣の乱れや食生活の偏りと密接に関係しています。

糖尿病による神経障害や高血糖が合併すると、より一層、便通異常が起こりやすくなります。

まずは、規則的な生活習慣および排便習慣、バランスのとれた食事を基本としましょう。

それでも改善しないときは、かかりつけ医に相談しましょう。