

うんちの話

正 田 医 院 院 長
正 田 健 先生

食べ物はかみ砕かれ食塊になり、食道、胃を通過して小腸、大腸に行きます。大腸に到達した物の 9 割が水分で、直腸に達するまでにその水分を吸収して残った塊がうんちになります。うんちが排せつされるまで 24~72 時間要します。

さて、うんちはほぼ毎日お目にかかる物ですが、色や臭いで簡単に健康状態をチェックできます。今、まさにジャーっとうんちを流そうとしているお方、ご面倒ではありますがいま一度便器のふたをお開けください。

まず便の色ですが、健康な人は黄~黄褐色になります。この色は肝臓でつくられた胆汁に含まれるビリルビンによるものです。胆汁は胆管を通り十二指腸で排せつされますが、もし何かの原因で胆汁が腸に出なかったら黄色のペイントができず白い便になります。暴飲暴食や高脂肪の食事でも胆汁を使い過ぎて白い便になることもあります。胆汁がつかれない場合（肝炎、肝硬変、肝がんなど）や胆汁が腸に排せつできない場合（総胆管結石、胆石症、胆管がんなど）も白い便となります。次に黒い便ですが、便秘で大腸内にうんちが長くとどまる場合（悪玉菌が増殖し腐敗物質を出すために起こる変化）や貧血で鉄剤を飲んでいる場合（鉄の酸化で起こる変化）でも黒くなりますが、胃、十二指腸、小腸から出血（胃・十二指腸潰瘍、胃がん、小腸潰瘍など）している場合もアスファルトのような黒い便が出ます。次に赤い便ですが、うんちの周囲に赤い血がついている場合は痔などの肛門に近い場所からの出血で、うんちそのものが真っ赤になっていたり血が混ざってまだらに赤くなっていたりする場合は大腸の病気（炎症性腸疾患、大腸がんなど）が考えられます。最後に緑色の便ですが、ビリルビンが酸化すると緑~深緑色になります。大きな病気の可能性は少なく、ミルクを飲んでいる赤ちゃんに起こりやすいといわれています。

うんちの色を観察している途中で便器のふたを閉じたい衝動にかられたお方、それは臭いが原因かと存じます。ニンニク、アルコール、高脂肪高タンパク食でも臭くなりますが、暴飲暴食せず臭いが気になる場合は便秘でうんちが大腸に長くとどまり、悪玉菌が腐敗物質を出すため臭いうんちとなります。

もし、うんちが「いつもと違う色や臭いだ」とお感じになられたら主治医または消化器科の先生にご相談してください。

あっ、重要なことを言い忘れました。お食事中の方は、お済みになってからご覧ください。