

2025年1月

令和
七年
正月

ももたろう便り

令和7年を迎えて ～ 院長あいさつ～

新しい年を迎えて皆様いかがお過ごしでしょうか。昨年も新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症の脅威が続き、ウイルスとの共生が現代社会の新しい日常として定着しつつあります。先日も、年末の時点でインフルエンザ罹患者数が過去最多となったとの報道がされていましたので見られた方も多かったかと思えます。

まだ若くして突然に亡くなられた芸能人の訃報を多く目にした1年でもありました。世の大富豪であっても、お金や物をすべて棺桶に入れて持って行くことはできません。最近読んだ本のなかに、私達みんなに平等に与えられた一番大切なものは「時間」であり、その貴重な時間を使ってできる経験・思い出が、人生の幕を閉じようとしているときに思い出される一番の財産となるのではなかろうか。そんな主旨の言葉がありました。

自宅で、あるいは入居施設で、貴重な時間を過ごされている患者さんと御家族に安心をお届けして、少しでも多くの良い「思い出作り」のお手伝いができるように本年も努力したいと思います。患者さん・御家族の笑顔や温かい言葉が私達にとって何よりの励みとなります。本年もどうぞよろしく願い申し上げます。

院長 小森栄作

医療法人 ザイタック
.....
ももたろう往診クリニック

〒700-0924 岡山市北区大元1-1-29

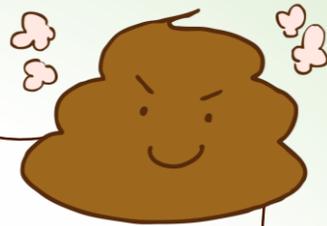
TEL: 086-242-3232

FAX: 086-242-3232

✉ info@momotaroclinic.jp



うんこは生活の答え合わせ



体の調子を知る「大きなお便り」大便。

健康な人のうんちは、水分が約80%で、残りは食べ物のカス、腸内細菌、剥がれた腸粘膜からなり理想はバナナうんちです。個人差はありますが、1日150~200g、一日1~3回程度、自然にすっきり出るうんちです。（※1週間に3回程度でもバナナうんちなら正常です！）



むにゅっと黄色っぽいバナナうんちなら

あなたの腸内は絶好調！

理想的なうんちです。

このまま元気に過ごして下さい。



黄土色っぽいバナナうんち

あなたの腸内はほぼ健康です。
よい生活習慣を続けましょう。



茶色っぽいバナナうんち

腸内で悪玉菌が増え始めています。
食べ過ぎや飲み過ぎがありませんか？
食習慣を見直してみましょう。



黒っぽいバナナうんち

脂質の多い肉や動物性食品ばかり食べていると色は黒っぽく、においはきつくなり悪玉菌が増えやすくなります。



茶色っぽいコロコロうんち

うんちの水分が少ないようです。
水分や水溶性食物繊維を多くとりましょう。
★海藻や果物、繊維が柔らかい野菜
ニンジン、キャベツなど



黒っぽいコロコロうんち

スナック菓子や肉類が多くないですか？
偏食や便意を我慢することが多いと便秘の原因になりやすいです。



黄色っぽいヒョロヒョロうんち

食事の量が少なくありませんか？無理な
ダイエットは体調を崩す原因になりますよ。



黄色っぽいヒョロヒョロうんち

運動不足かも？ 適度に体を動かすことは、
良いうんちを作り出すことにつながります。



茶っぽいヒョロヒョロうんち

腹筋や腸の周りの筋肉が弱くなり、うんちを
上手く押し出せなくなっているのかも。
体を動かすようにしましょう。



黒っぽいヒョロヒョロうんち

うんちをしても、残便感ですっきりしない？
良いうんちのもととなる食習慣と運動を
心がけましょう。



黄色っぽいびしゃびしゃうんち

冷たいものの飲み過ぎや、寝冷えをして
いませんか？ 冷えは下痢の原因となり
やすいですよ。



黄土色っぽいびしゃびしゃうんち

暴飲暴食が原因かも？ 辛い物など刺激物は
避けて、消化の良いものを食べるように
心がけましょう。



茶色っぽいびしゃびしゃうんち

もしかしてストレスをためていませんか？
ストレスで悪玉菌が増え、腸内細菌のバランスが
悪くなると言われています。



黒色っぽいびしゃびしゃうんち

長引く下痢、慢性的なストレスによることもあり
ますが、何か病気が原因のこともあります。
そのままにせず、早めに対応をしましょう。

バナナのような形(10cmくらいが1本分)で、細すぎず黄色~黄褐色、表面はつるんとしている。そんな理想的なお便りが、皆さまにも届いているとよいのですが…。食生活や運動習慣のほか、睡眠やストレスなどにも影響を受けて、うんちは日々変化します。ご自分のお便りを観察して、アドバイスを参考に健康づくりにお役立ててください。

うんこについてもっと詳しく知りたい方 ⇒

日本うんこ学会

