

2025 年 10 月

訪問看護ステーション にぎ和い上田 NEWS 10 月号

vol. 28

実りの秋、そして食欲の秋となりましたね。芋の子汁、さんま、栗にさつまいも、食べられるか分からない松茸ご飯…楽しみで仕方がないですね😊…お互い体重・健康管理には十二分に注意いたしましょう。

【駒木】



目指せ！！ 腸活 大特集！

皆さん自分が排泄した便を見えていますか？ 便は健康のバロメーターです

便の色や形には消化器の健康状態を判定するヒントが隠れています

ご自身の便の状態（色や形 量や頻度など）を確認する事を習慣にしましょう！！

あなたの便の状態は何番でしょうか？



 黄土色	健康的な色	 黒色	鉄剤の服用、胃がん・大腸がん 胃・十二指腸潰瘍 の可能性
 赤・赤褐色	痔、肛門裂傷、大腸がん 大腸ポリープ、大腸憩室炎 の可能性	 緑色	消化不良、急性腸炎 薬品や食品の影響 の可能性

腸活のススメ！

腸内には、【**腸内細菌（腸内フローラ）**】善玉菌、悪玉菌、日和見菌（善玉、悪玉どちらにもなる菌）が存在します。 **善玉菌が優勢な状態が、健康な腸内環境**といえます。

あなたの腸内環境の良し悪しをチェックをしてみませんか？

便は**腸内フローラ**のバロメーター：便の「**硬さ**」「**ニオイ**」「**頻度**」の3つをチェック！

1. **硬さ**：理想的は、表面がなめらかなバナナ状の便
2. **ニオイ**：腸内フローラがいい状態であれば、便やおならのニオイはそれほど強くありません
3. **頻度**：週に3回以上、定期的にお通じがあれば腸内環境は良好

ただし、定期的にお通じがあっても・・・

「強いいきまないと出ない」「下痢や便秘を繰り返している」「便が残っている感じがある」

という場合は、**腸内環境の悪化**や**病気**の可能性があります



まずは、自分のうんちを確認することからはじめましょう！

ご心配な時は、是非、看護師にご相談ください



- ・腸内環境が**乱れる**と：便秘、下痢、肌荒れ、免疫力低下などのリスクが高まる
- ・乱れる**原因**：食生活の乱れ、不規則な生活、睡眠、運動不足、ストレス、便秘、加齢
- ・腸内環境を**整えるメリット**：健康維持、美肌効果、免疫力アップ、精神の安定、便秘や下痢の改善

【 **腸の元気を取り戻す腸活**：善玉菌を体内で増やすためにオススメは？ 】

発酵食品や善玉菌のエサとなる**食物繊維**や**オリゴ糖**を含む食品を摂取しましょう！！

- 乳酸菌：納豆、乳製品、キムチ
- ビフィズス菌：ヨーグルト
- 酢酸菌：ぬか漬け
- 納豆菌：納豆



- オリゴ糖：りんご、バナナ、大豆
- 水溶性食物繊維：ごぼう、イモ類
- 不溶性食物繊維：きのこ類、カボチャ

