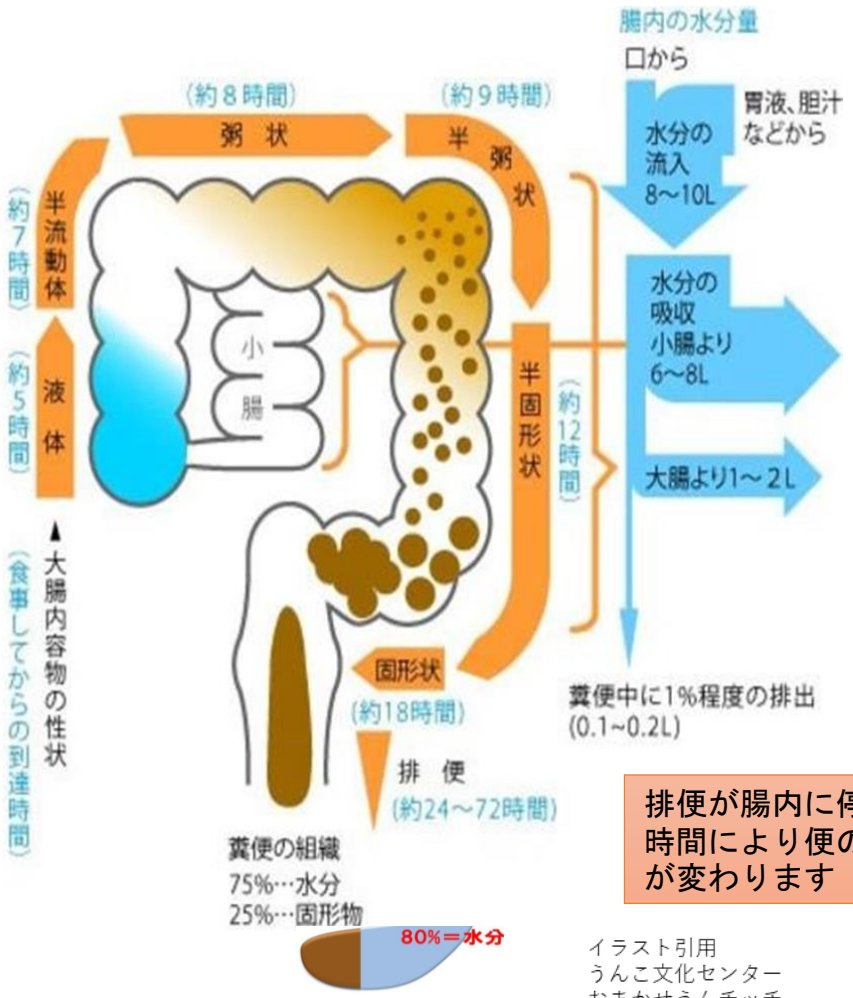
あさひPOOマスター　VOL. 2

VOL.1では、大便・小便は体の調子を知らせるメッセンジャーであることをお知らせしました。今回は、便ができるまでの流れと、便のかたちについてお話します。

便ができるまで

・口から入った食物は、上行結腸に到達した状態では液状です。横行結腸、下行結腸で栄養と水分が吸収されます。排泄される大便は約80%が水分であり、その他食物残渣、腸内細菌、腸の分泌物・腸管膜の脱落物質を含んでいます。

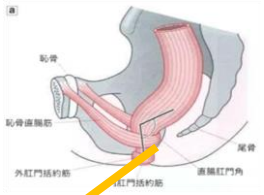
・排便状態は最低２週間、観察を行う必要があります。まず、**自分の排便状態を見ましょう!!**



排便が腸内に停する時間により便の形状が変わります

気持ちよくウンチができる姿勢

前傾姿勢になると、この直腸肛門角が開き、スムーズに排便することができます。



直腸肛門角が鈍角になり、排便が出やすくなる

イラスト引用
うんこ文化センター
おまかせうんチッチ

次回は排便の観察の方法についてお届けします

2023.6.20
あさひPOOマスター