

ウンチの授業

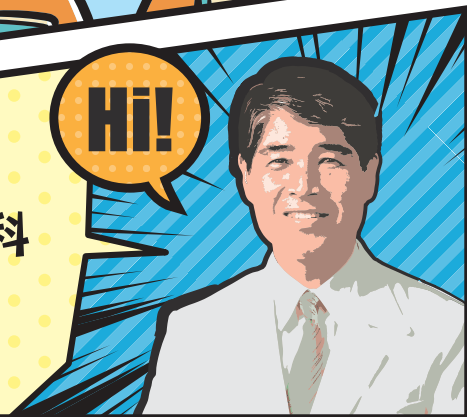
-小学生のみなさんへ-

Check!!



亀田総合病院 消化器外科
角田 明良

Hi!

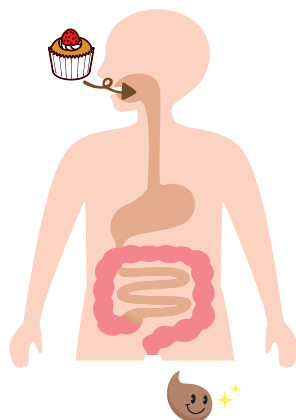


国語や算数、理科、社会科などの授業は毎日ありますが、今までに「ウンチの仕方^{しかた}」を授業で習った人はいないのではないかと思います。「ウンチの仕方の授業なんかいらないよ。いつも出てるから」とか「お母さんから教えてもらったよ」などという声が聞こえてきそうです。多くのみなさんはウンチを正しくしているのかもしれませんが、でも、間違った「ウンチの仕方」をずっと続けていると、大人になってウンチが出なくなったり、ウンチがもれたりするおそれがあるのです。そうならないために、特別に「ウンチの授業」をしたいと思います。

はじめに - ウンチはどのようにしてできるのか -

成長期のみなさんは、一日3度の食事やおやつ、飲み物などには大変興味があると思いますが、ウンチにはあまり興味がないかもしれません。むしろウンチは不潔なもので、くさい臭い^{にお}がして、嫌われているかもしれません。でも、ウンチはみなさんが大好きな食べ物から作られます。食べ物がからだに取り込まれて、その残りかすがウンチです。当たり前ですが、食事をしてウンチが出る。ウンチが出て食事をする。このくり返しで生きていくことができるのです。

ウンチのことを理解したうえで、さあ、間違った「ウンチの仕方」とは、いったいどのようなものなのでしょうか。



問題

学校でウンチがしたくなったらぞ!
どうしよう?



- ① がまんする
- ② 早めにトイレに行く
- ③ おどってごまかす



おうちにいる時はウンチをしたくなったら、すぐにトイレにいくと思いますが、学校でウンチをしたくなってもがまんする子がいると聞きます。それは授業中だからかもしれませんし、ウンチをするのを友達に知られたくないためかもしれません。ウンチをしばらくがまんすると、ウンチしたい感じが無くなってしまいます。ウンチはおしりの穴のすぐ上にあるのに、ウンチしたい感じが無くなるのです。でもおなかはすくので、昼食さらに夕食を食べることになります。ウンチはさらにたまってきます。次の日にウンチが出ればよいのですが、また学校でウンチをしたくなってもがまんしてしまうと、ウンチはだんだんと大きくなっていきます。これをくり返しているとウンチは石のように硬い大きなかたまりになってしまい、トイレにいても、おしりの穴から出なくなってしまうことになります。ウンチが出ないでおなかにたまっていくと、苦しくなってきます。だんだん食事もしたくなくなります。お母さんに、^{かんちょう}浣腸してもらって、楽になった人もいるのではないのでしょうか。

ウンチをしたくなったら、早めにトイレにいきましょう。

答えは



問題

ウンチが出そうでない！ こんなときは



- ① 出るまでトイレにこもる
- ② 限界までふんばる
- ③ 食べ物や生活を見直す



ウンチが出にくいときに、出そうと思って強く息^{いき}むまたはふんばることがあると思います。硬くて大きいウンチは出にくいので、強く息むのはまだわかります。でも、やわらかいウンチのときに、一回ウンチが出た後にまだ残っている感じが残り、全てを出そうと何回も強く息^{いき}んでいませんか？

「でも、息まないでウンチは出ないよ」という声がきこえてきそうです。しかし、子どものころから強く息^{いき}むことを続けていると、大きくなってからおしりの穴の病気やウンチが出にくくなる病気（いぼ痔^ちや切れ痔^ち）や、ウンチがもれる病気になるおそれがあります。

ふんばりすぎないでウンチをするためには、良いウンチになるように気をくばることです。良いウンチとはバナナのようなウンチです。硬くもなく柔らかくもないウンチは少し息^{いき}むだけで出るのです。バナナのようなウンチにするためには食べ物に注意しなければなりません。昔から日本人が食べてきた和食が良いと言われています。キャベツやコマツナなどの葉物野菜、イモ類やゴボウなどの根菜、なっとうやオクラなどのネバネバ食品、キノコ類、お米などの穀物^{こくもつ}は進んで食べましょう。牛乳やヨーグルトなど乳製品、ミカンやリンゴなどの果物、緑茶や紅茶なども良いウンチの手助けになります。お母さんにお願いしてみましょう。

答えは



問題

しせい ウンチをするときの姿勢は？



どういう姿勢でウンチをするのがよいのか、誰かに教えてもらったことはありますか？ ウンチはトイレのお部屋の中でするので、その時の姿勢を人と比べることができません。自分なりにマスターした姿勢になってしまいます。ウンチの仕方について病院で検査をすると、便秘べんぴの人のなかには、上半身びょういん（頭からおなかまで）を後ろにそり返ってウンチをする人がいます。これはウンチが出にくい姿勢です。

ロダンの「考える人」という銅像を知っているひともし少なくないと思います。肘ひじを膝ひざにあてた姿勢です。この前かがみの姿勢がウンチするのにふさわしいのです。少しわかりにくいかもしれませんが、肛門じゅうりよくの上の腸の方向が、重力の方向と同じになるので、ウンチが出やすいのです。トイレではロダンの「考える人」になってください。



▲考える人

答えは



問題

健康なウンチのためには…



- ① 毎日ウンチの神様^{いの}にお祈りする
- ② 早寝早起き
- ③ おなかのマッサージ



夜ふかしはウンチの天敵^{てんてき}です。夜ふかしをすると、朝のめざめは遅くなります。午前7時、お母さんに「朝ごはんですよ。早く食べないと学校に遅れますよ」とせかされても、「ウーン、ウーン、今起きるよ」と言ったきりまた眠^{ねむ}りにおちる。あっと思って7時45分に飛び起きて、「学校に遅れるからご飯はいらない」と言って目をこすりながら家を出る。当たり前ですが、こんな朝にはウンチは出ません。このような生活を続けるとウンチは出にくくなります。

ウンチにとって朝はとても大切な時間です。早起きがウンチの友です。例えば、夜は9時30分にベッドに入り、8時間眠って朝5時30分に起きます。まず、冷たい水や牛乳をコップ一杯飲みます。朝ごはんまでに勉強や読書をしているうちに、おなか^{おなか}がグルグルいい始めます。7時に朝ごはんを食べて、歯みがきなどをしているとウンチがしたくなりトイレに行く。7時45分に家を出る、という生活です。朝にゆったりした時間をすごすことがウンチを出しやすくするコツです。そのためには早寝早起きがポイントです。勉強も夜型から朝型にするといいですね。朝のスッキリとした頭で算数をとくと、正解にたどりつきますよ。



答えは



問題

おんすいせんじょういべんざ

温水洗浄便座の使い方は…



- ① いきおいよく使う
- ② 長い時間使う
- ③ ちょっとだけ使う



温水洗浄便座といってもピンとこない人もいるのではないのでしょうか。「ウォシュレット」や「シャワートイレ」などと、つくった会社がその名を付けているものです。「ああ、それならばうちにあるよ」と答えてくれる人が多いと思います。みなさんは生まれた時から家には温水洗浄便座があるものと思っているかもしれませんが、実は、温水洗浄便座は世界に先がけて日本の会社で作られ、しだいに広まっていき、今や80パーセント以上の家庭で使われています。ウンチをしたあとに、おしりの穴のまわりを温かい水で洗うことができるので、おしりのまわりがきれいになり気持ちの良い便座です。でも、度をすぎて洗いすぎると思わぬことになってしまいます。

きれいにしようと思って、強い勢いで長い時間、一日に何回も洗うと、おしりの穴のまわりが、かゆくなるのです。目に見えないような小さい傷ができたり、皮膚をまもっている油がなくなってしまうためです。また、人によってはおしりの穴の中まで水が入ってしまうことがあります。そうすると、浣腸のようになりウンチが出やすくなりますが、中に残っていた水がトイレから出たあとに出てきて、下着がよごれることがあるのです。

温水洗浄便座は、もっとも弱い勢いで、3～5秒間だけ洗うようにしてください。おしりの穴のまわりをきれいにするには、それで充分です。

答えは



間違った「ウンチの仕方」を話しながら、
正しい「ウンチの仕方」について
お話をしてきました。
学んだことを一つ一つ確かめて、
さあトイレにいきましょう。
すばらしいトイレ生活になるよう、
いの
祈っています。



医療法人鉄蕉会 亀田総合病院

〒 296-8602 千葉県鴨川市東町929

TEL .04-7092-2211 (代)

2023年2月

発行：亀田総合病院 消化器外科

文責：角田 明良