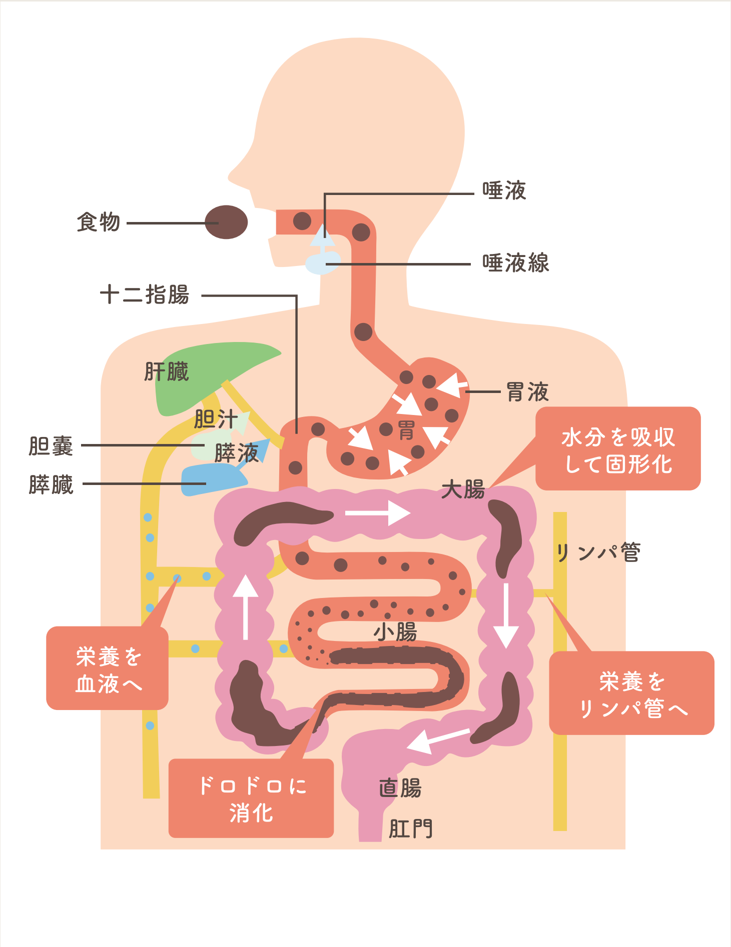
うんちの話と腸内環境

うんちはなぜ出るの？

食べものを食べたから便はでる
食べたものが唾液や消化液によって分解され、栄養や水分が吸収されて、最終的に残ったものがうんちになる

食べ物がうんちになるまで

腸のはたらき



https://www.daiichisankyo-hc.co.jp/health/symptom/14_benpi/

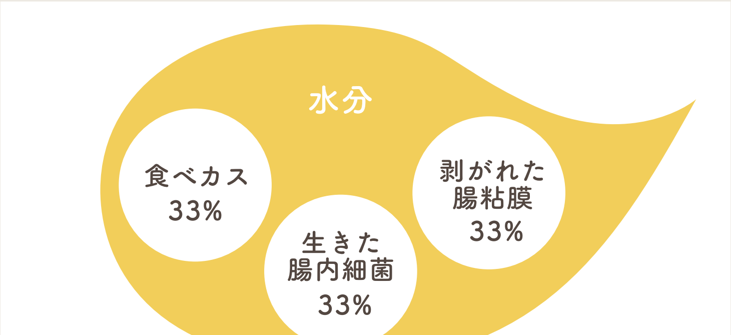
口から入った食べものは、唾液や消化液で分解され、栄養や水分が吸収されうんちになる。
うんちの色が茶色いのは、胆のうから胆汁という消化液が出て、その胆汁に含まれるビリルビンという成分が腸内細菌で茶色になるから。ビリルビンは赤血球に含まれるヘモグロビンからできていて、体中で寿命を迎えた赤血球が肝臓で壊されて、ビリルビンになり、胆汁として排泄される。

赤ちゃんが生まれてすぐ、うんちの色が白くないかチェックするが、ビリルビンがきちんと出てきているかを確認している。またロタウィルスなどにもかかると、ウンチが白くなる時がある。

うんちはなにでできている？

健康な人のうんちは
- **80%**　水分
- **20%**　食べかす　生きた腸内細菌　剥がれた腸粘膜

健康な人のうんち（重量比）



https://www.taiho.co.jp/kenko/otayori/chounai04.html

うんちを作っている３つの腸内細菌

①善玉菌

腸のぜん動運動を促して、お腹の調子を整えたり、悪玉菌の侵入や増殖を防ぐ働きがあるとされている。ビフィズス菌や乳酸菌などが代表的。

②悪玉菌

腸内に増加することで有害物質が作り出され、ガスなどもの発生。便秘や下痢、肌荒れなどの要因にもなりやすい。ウェルシュ菌、黄色ブドウ球菌、大腸菌（有毒株）などが代表的。

③日和見菌

善玉菌、悪玉菌のどちらか優勢なほうの味方をする。バクテロイデス、大腸菌（無毒株）、連鎖球菌などが代表的。

うんちを観察する習慣をつけていこう！

最初はミルクや母乳だけだった赤ちゃんも、いろいろな食材を食べるようになっていくといろいろなうんちが出るように。
まだまだ歯でかみきることができないので、食べものがそのまま出てくることもある、栄養素は吸収できているので心配する必要はない。

便秘になりやすい時期３つ

・離乳食開始時期
・トイレトレーニング時期
・就学時

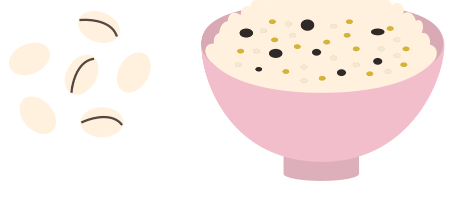
お家でできる便秘対策4選

①食物繊維を摂取する

食物繊維：大事なことは少しずつでも長く継続して摂取すること

→主食を変えるのがおすすめ
（毎日長く継続することができるため）
もち麦ご飯、雑穀米 は離乳食期から与えて大丈夫。

→主食変える：もち麦ご飯　雑穀米



②Pのつく食べ物を食べる

果糖やソルビトールが排便を促進しうるため（北米小児栄養消化器肝臓学会のガイドライン）

Pのつく、Pのつく、Prune(プルーン)、Peach(もも)、Pear(梨)、Plum(プラム)、Apricot(あんず)などの果物
Apple(りんご)、Peas(豆)も有効

③脱水が疑われる場合は水分摂取を行う

脱水が疑われる場合
食物繊維のサプリメントを使用している場合
→水分摂取が便秘に効果がある報告もある
脱水：おしっこが半日以上でない時/いつもより濃い色のおしっこの時

④腸内環境を整える

- 腸内環境を整えるために、ビフィズス菌などのプロバイオティクスが効果的だったとの報告あり
- 母乳栄養児の方が腸内細菌叢で乳酸菌の割合が多くゆるい便になる
- 成人の便秘の腸内細菌叢で、ラクトバチルスやビフィドバクテリウムの 割合が低下している

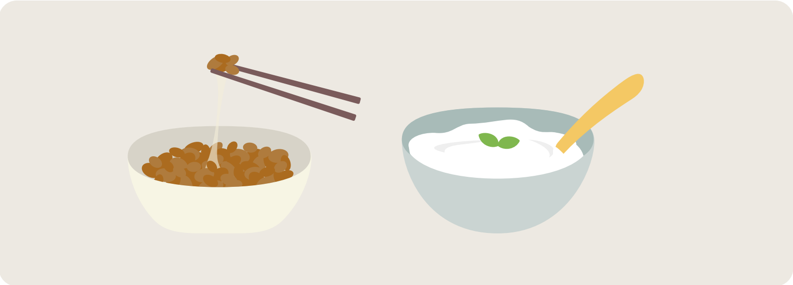
また、便秘だけではなく急性の下痢の時でも症状が短縮されたという報告がある

善玉菌そのものを摂取するプロバイオティクス

腸内フローラのバランスを改善することによってヒトの健康に好影響を与える生きた微生物

代表例: ビフィズス菌　乳酸菌　納豆菌など

代表的な食品・食材: ヨーグルト、納豆、味噌、ぬかづけ、キムチなど



良い菌の「エサ」になるプレバイオティクス

プレバイオティクスは、大腸内の特定の細菌の増殖および活性を選択的に変化させることより、宿主に有利な影響を与え、宿主の健康を改善する難消化性食品成分

代表例: オリゴ糖類　水溶性食物繊維など

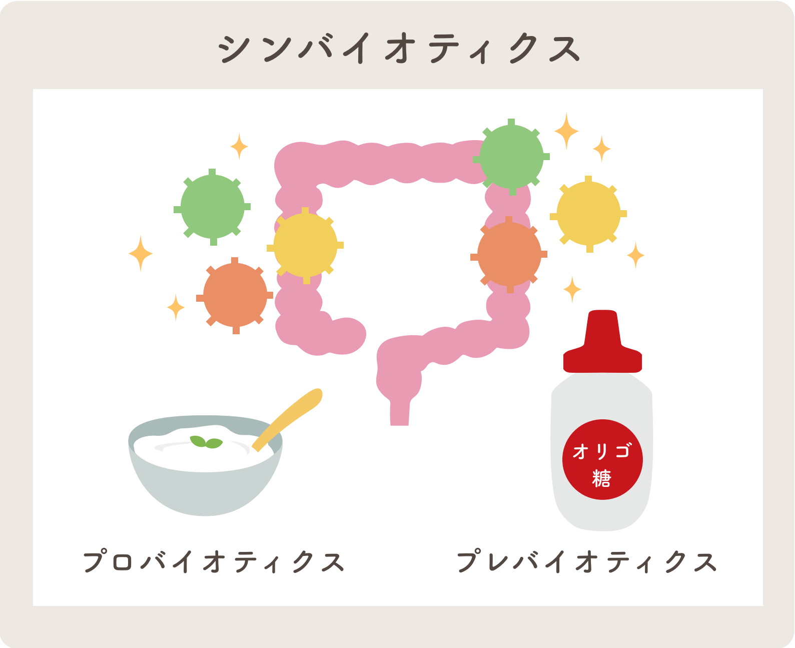
代表的な食品・食材: 果物、りんご・バナナ、野菜、キャベツ、玉ねぎ、ブロッコリー、いも、きのこ類、豆類、海藻類、寒天、こんにゃく、ハチミツ、大麦など

2つを組み合わせたシンバイオティクス

腸内フローラのバランスを改善することによってヒトの健康に好影響を与える 生きた微生物

【離乳食期ではこんな組み合わせがオススメ！】
オリゴ糖バナナヨーグルト
キャベツと玉ねぎのお味噌汁

納豆もち麦ご飯


シンバイオティクス
オリゴ糖
プロバイオティクス
プレバイオティクス

https://www.danone-institute.or.jp/mailmagazines/backyear/4487.html

“生きたままとどく”って実際どうなの？

多くの菌は胃酸などで死滅してしまうが、死んでしまった菌でも効果はある。
特定保健用食品や機能性表示食品の表示があるヨーグルトに含まれる乳酸菌やビフィズス菌は、生きて腸まで届くと考えられる。
実際に効果があると報告されている菌もいくつかある

ただ、生きた菌が死んだ菌よりどれくらい身体に良い効果があるのか？はまだ研究段階。
現段階では「この菌が一番効果がある！この菌を食べよう！」というよりも、「いろんな菌をバランスよく摂取するのが良い」と考えるのが良い。

乳酸菌飲料などを子どもに飲ませる時に気をつけること

飲料の中に入っている乳酸菌そのものは良い作用がある
（お口の環境を整え、口臭予防や虫歯予防にも）
しかし、砂糖が入っているから…それは虫歯の原因になる。
なので、乳酸菌の摂り方として砂糖の入っているジュースしかないのが難しい。
（ほんとは無糖のドリンクやヨーグルトがほしい…！）

上記４つ全てやってみたけれど、それでも便が出ない時・・浣腸をしてみよう

どういう時に浣腸を使う？

- ☑ うんうんいきんでいるけど出ない
- ☑ 出てるけど、ウサギのうんちのようなコロコロ少し
- ☑ それが続いてなんとなく機嫌が良くない
- ☑ ３日以上うんちが出ない
  （例）日曜日でた→月火水でない→木曜浣腸

浣腸の仕方

深さ	１歳以下の赤ちゃんは2cmくらい １歳以上の幼児は２－４cm
体位	左を下に　膝がお腹につくように

ⓘ すごく暴れてしまう、
足をしっかり固定できない場合は、
小児科を受診する

余談：腸内環境は心の状態ともつながりがある

プロバイオティクス摂取で夜泣きに効果があったとの報告あり
ロイテリ菌は、夜泣き時間を短くした報告あり