

保健だより 11月号

伊万里実業高等学校
定時制 保健室
令和6年11月19日

排便がスムーズになる姿勢

毎日の排便がスムーズだと自律神経も免疫も調子よくなります。

排泄後に「スッキリした爽快感」があれば、健康な排便といえます。

毎日排便がなくて1日～2日に一度あればいいのですが、それ以上

排便がないと「便秘」ということになります。ところで、排便しや

すくなる姿勢があることを知っていますか？



前かがみになる

肘は太ももの上におく

かかとを浮かせる

答え＞それは、彫刻 ロダンの

“考える人”のポーズです。

前かがみのメリットは、直腸と肛門の間の角度が緩くなって便が出やすくなるということです。

便の状態をチェックしましょう！ ブリストル便形状スケール

排便後にチェック！



ブリストル便形状スケールは便のタイプ(硬さ)を7種類に分類した世界共通の尺度です。あなたの便はどのタイプですか？

硬便	1		コロコロ便	硬くてコロコロの糞状の(排便困難な)便
	2		硬い便	ソーセージ状であるが硬い便
正常便	3		やや硬い便	表面にひび割れのあるソーセージ状の便
	4		普通便	表面がなめらかで軟らかいソーセージ状、あるいは蛇のようなとぐろを巻く便
	5		やや軟らかい便	はっきりとしたしわのある軟らかい半分固形の(容易に排便できる)便
水様便	6		泥状便	境界がぼけて、ふにゃふにゃの不定形の小片便、泥状の便
	7		水様便	水様で、固形物を含まない液体状の便

あなたはどのタイプでしょうか？
ブリストル『便形状スケール』で、健康をチェックしましょう。
正常便は③④⑤です。

①～②は硬便(便秘症)、⑥～⑦は水様便(下痢症)の目安となります。正常便である③～⑤をめざしましょう。

O'Donnell LJ, et al. Br Med J 1990;300:439-440. Longstreth GF, et al. Gastroenterology 2006;130:1480-1491.



スーパーフード「卵」のパワー

卵は、手軽に栄養をとれる優れた食品です。質の良いタンパク質がとれ、脳の健康にもいい成分が含まれています。かつて、卵は「血中コレステロール値」が上がるという理由で「一日1個まで」と基準が設けられていましたが、今はこの基準は撤廃されて



9種の必須アミノ酸がバランスよく含有。
バリン、ロイシン、イソロイシンなど筋肉を効果的に増やす働きがあります。

います。卵が好きな人は1日3〜4個食べてもOKです。タンパク質は夜とる、よりも朝とる方が筋肉になりやすいという研究があります。「朝タン」（朝食にタンパク質をとること）しょうぜ！

筋肉をつくり、脳にもいい

それは、**卵**

卵の黄身には豊富にレシチンが含まれ脳の機能を助けます。
アルツハイマーの認知機能を上げる効果があります。

食事から“貧血”を予防しよう

貧血とは赤血球に含まれるヘモグロビンが減少した状態をいい、特に多くみられるのが、ヘモグロビンを構成する鉄不足により起こる鉄欠乏性貧血です。

ヘモグロビンは、体内に酸素を運ぶ働きを持っているため、減少すると体が酸素不足となり、疲れやすくなります。

定時制の生徒の中には顔色が蒼白く、生活習慣でも欠食の多い人がいます。鉄欠乏性貧血の疑いがないか心配です。日頃から栄養に関心をもって生活をしてください。貧血は血液検査で調べることができます。



鉄＝一日10.5mgを推奨

赤みの肉、魚、ほうれんそう、豆腐
納豆、ブロッコリーには鉄が多く含まれるので、毎日とってほしいです。