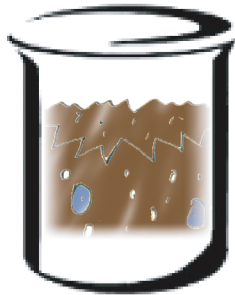


4 ドロドロTYPE ~泥のようなウンコ~

水分量
88%



泥状のウンコ 下痢の一步手前
水分が十分吸収されないでこのようになる。
長く続くと腸の中が荒れるので注意。
「過敏性腸症候群」の可能性もある。

★色 黒ずんだ褐色～黒色
★分量 牛乳瓶1本分程度
★ニオイ きつくて、クサイ
★カタサ 名前のとおり
★水分量 88%

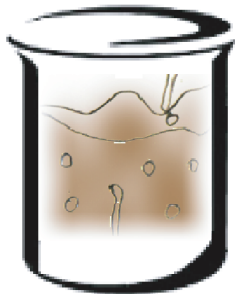
! こうしたらよいPoint

- 食物繊維の多い食事を
- カラダを休める
- 早めに相談を

ドロ状でウンコが出る時は、
大腸で水分がしっかり吸収されていません。
刺激物は×。下痢の一步手前。
体が疲れているので十分な休息をとみましょう。

5 ビシャビシャTYPE ~水のような状態~

水分量
92%



水溶状でウンコと呼べない代物。突然の便意をとまなう。
腸で水分がほとんど吸収されていない。ストレス、
暴飲暴食が原因。

★色 いろいろ (茶色以外なら病院へ)
★分量 コーヒー2, 3杯分
★ニオイ 極めてクサイ
★カタチ ビシャビシャ

! こうしたらよいPoint

- からだを温める
・・・カラダの中全体の調子が悪くなっています。
からだの中が冷えていますので温めるのが効果的です。
- 消化吸収のいい食事を
大腸の粘膜が弱っている。刺激物をさげ、消化吸収のよいものを食べましょう。
高タンパク高脂肪のものをさげ野菜を多めに。

6 カチビシャTYPE ~下痢と便秘が交互に起こる状態~



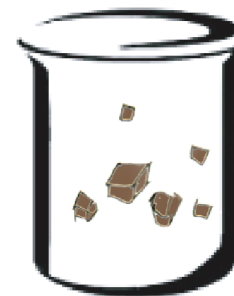
岩状と水溶状2タイプのウンコが交互もしくは同時にでる
「過敏性腸症候群」の1つ。
ストレスが原因で腸のリズムがくるってムラができる。

★色 際立った色の特徴はない。
★分量 マグカップ1~2杯
★ニオイ くさかったり、くさくさなかったり
★カタサ 水のような便

! こうしたらよいPoint

- ストレス対策
・・・1日の中でリラックスできる時間を作りましょう。
湯船につかってカラダをほぐすのも効果的です。
- 食事の改善
・・・安定した腸内環境を作るために、
規則正しくバランスよく食べましょう。特に朝食。

7 カチカチTYPE ~カタくてよくない状態~



通称「兎糞」カタく小さなウンコ。
腸の中に長くとどまるので痔に・・・
水分が吸収されすぎてカチカチになる便秘。オナカが張る。

★色 茶色～黒ずんだ赤茶色
★分量 小石 2~10個程度
★ニオイ とてつもなくクサイ
★カタチ 1個1個がカチカチ

※ガチビンTYPEと同じ対策に加えて水分をいつもより
余分にとる