

## うんちのお話し

わたくしたち小児科医の卒後研修、すなわち若き新米小児科医の第一歩はうんちの勉強から始まります。毎朝病棟にいけますと、もちろん内科医と同様、診察をするのですが、次にバケツに入ったタベからのオムツを取り出し、これをなんと記載しようか、こわい看護婦さんから“違います！”としかられはしないか、などと考えながら、鼻を近づけてみます。

小児科のカルテには毎日の便の性状を記載する欄があります。泥状、水様など水分量の他、顆粒、粘液、色調などを記号を使って記載します。間違っていると大変です。何度でもおむつの中身をじっと観察しなくてはなりません。これがこうじてくると、下痢で入院した子どもの便を見るのが毎日楽しみで、付き添いの母親と便を見ながら二人して一喜一憂するようになります。

そういえば、子どもの頃、近所のお医者さんにいくと、待合室の壁に蠟でできた便のサンプルが掛けてあったのを思い出します。赤痢の便、疫痢の便などなどです。ところで、あなたは自分の便を最近見たことがありますか？ 私など、家の便器が洋式になって以来、たまに旅先などで和式便器に座った時だけ、流れ去る自分の便を一瞬垣間見るだけです。それでも、血は混ざっていないか、粘液はあるか、太さはどうか、色合いは、と瞬時にチェックします。便は食べたものの他、胃、小腸、大腸、肝臓、胆嚢、膵臓など多くの臓器の状態を反映します。たとえば、真っ黒い、いかすみのような便は、タール便といって、胃、十二指腸からの出血。赤い血、粘液、膿が便についていれば大腸の病気。白いギラギラした臭い便は、肝臓や小腸が悪くて、脂肪の吸収ができない病気を反映します。しょちゅう自分の便を見ていれば変化がわかりやすくなります。身近な健康診断ですので、是非励行してください。

最近、赤ちゃんからお年寄りまで、みなさんとても忙しくて、便を見るどころか、トイレに行く時間もないような方が多くなっています。そのためか、便秘のかたが増えていくと聞きます。朝、食事をしたあと、ゆっくりと時間をとってトイレに行く習慣をつけることが大切です。便秘が続くといつも不快感で、あかちゃんは機嫌が悪く、学童は落ち着きのなさ、集中力の低下につながります。大人でもいつも憂うつで、肌荒れの原因にもなります。そして、最近とても増えている、大腸癌の原因でもあります。毎朝排便をして、さわやかな一日を過ごしましょう。