

便の色でわかる

便は身体のパロメーターです。なぜなら、食べた材料、腸内の分解酵素、腸内細菌、大腸粘膜の状態などによる総合化学反応の産物だからです。30分早く起きて、トイレでジックリとその状態を観察する時間をもちましょう。その色などで身体の内部的状態を自分で推察することができます。

カラフルな便。黄、黒、赤、白

黄 まずは健常な状態です。いわゆる黄土色でバナナぐらいの太さが理想的です。食物繊維が多いと便器の水に浮かびます。

黒 要注意です。便秘が続いたり、肉食が多いと多少黒みを帯びますが、癌やポリープからの出血により、黒みを帯びてきている可能性もあります。さらにコールタールのようなどろどろした便が出る場合は、大量の出血が胃腸内で生じている疑いがありますので消化器内科を受診してください。

赤 いわゆる鮮やかな血便です。血液そのものが出たり、便表面に血液が付いている時があります。トイレトペーパーにも付きます。これらは肛門に近い部分からの出血です。便秘の方が排便時に圧をかけすぎたりして傷から出る場合もあります。固い便の時です。痔の方は辛い物やお酒などで誘導されます。排便後のスッキリ感がない場合は直腸癌の疑いもたれます。早期に外科あるいは肛門科を受診してください。

白 頻度は多くありませんが白い便が出る時があります。灰白便ともいいます。便の色は胆汁のビリルビンという色素が混じってあの黄土色が出来あがるのですが、胆汁が何かの原因で詰まったり出なくなると便の色が白くなってきます。胆

嚢、胆道、膵臓系の病気が疑われます。また激しい下痢の時も白みを帯びます。子どもに多いロタウイルス感染では白っぽい下痢便になります。大人も感染しますので脱水症に注意です。日本では少なくなりましたが、発熱があり、お米のとぎ汁のような水様便が出る時にはコレラの疑いもあります。

気になったら検便
——採便のテクニック

大腸からの出血を調べる第一歩に検便があります。そのためにはまず自宅で採便をします。ご自分の“分身”に向かい合うのですが、便器の水に沈んでしまうこともあり、少しコツが必要です。

便器に反対を向いて座る、または便器の水の上に紙を敷くと、採りやすくなります。少量で十分です。2日連続で行うことで確実性が高まります。採便できたら、乾かないうちに早めに病院に提出しましょう。

便潜血が陽性と出たら
大腸内視鏡検査を

「あたしゃ、親と死んだ亭主以外に尻は見せたことがないんだから、死んでもいや」

76歳の大島しげさん(仮名)はそう言って抵抗しました。ひと昔前は大腸内視鏡検査は、清水の舞台から飛び降りるほどの覚悟がいったのです。

検便で便潜血が陽性と出たら、なるべく大腸内視鏡検査をおすすめします。大腸ポリープの段階での切除がベターだからです。前処置として約2リットルの水を飲むのが少しつらいですが、今では大腸内視鏡自体も改良されて細くなり、軽い麻酔で眠っている間に終わってしまいます。

さて、すったもんだのあげく、無事に大腸癌の手術を終えたしげさんは、その後、転移もなく20年以上生きてくれました。



ふくお・よしひろ 日本未病システム学会理事長。(一財)博慈会老人病研究所所長。少子高齢社会における未病ケアシステムの構築を提唱している。専門は「高脂血症」「動脈硬化」「認知症」。現在は「未病と抗老化」(博慈会老人病研究所)編集長。著書に『見た目で見分けが分かる』、共著に『セルフ・メディカ』『未病息災』など多数。