



はぐみ ~hug me~



舞い散る枯れ葉に冷たい風、少しずつ厳しくなっている寒さに本格的な冬の訪れを感じるころになってきましたね。

今月号は色や形、匂いなどから自分の健康状態を知るのに重要な「便」について紹介をしていきます。

便の理想の状態(健康な便)

色…茶色～黄土色

形…バナナ型(太く、ぷつぷつ切れていない)

量…1回の排便で1～3本出る

出方…いきまなくても出る

便の性状

健康な便は半練り状になっています。硬い、ドロドロしている、コロコロしているなどの状態については注意が必要になってきます。

特に血が混じっている場合は医療機関へ相談しましょう。

排便の回数

排便の回数については個人差が大きくあります。1日に3回から1週間に3回程度(2日に1回)の範囲におさまっていると良いでしょう

便のにおい

健康な便であってもにおいはします。ただ特に自分自身の顔をしかめるような悪臭にはなりません。

動物性たんぱく質を多くとったときやストレスを感じている時などは嫌なにおいが強くなります。

便の量

食べ物の種類や量によって異なってきますが平均1日100g～200g程度となります。便の重さをはかるのは困難なので外見上バナナ1.5本分～2本分あれば大体100g～200g程度に相当してきます。

便の色

黄色～黄土色が望ましいですが体調によっては便の色に変化が出ます。色によっては病気のサインになるので見逃さないようにし医療機関を受診しましょう。

黒…胃がん・大腸がん 濃い褐色…便秘 緑色…消化不良

赤褐色…大腸ポリープ 鮮やかな赤…痔・肛門裂傷 など

上記の色の病名については一例になりますので参考にしてください。



《利用登録受付中》

ご利用には、事前の登録が必要です！



『子どもが急な発熱、でも仕事は休めない…』
急な利用に備え、事前に登録して頂くことをお勧めします。

※登録には電話予約をしてから来てください。

※必要書類は昭島市のホームページ、または昭島市役所にご置きます。

月～金曜日 10:00～18:00 (祝日、夏期休暇、年末年始を除く)

☎ 042-519-7868 (担当: 澤田)



年末年始休業室のお知らせ



12月28日(土)～1月5日(日)

ご不便、ご迷惑をお掛けしますが何卒ご容赦くださいますよう宜しくお願い致します。

病児保育室はぐみ スタッフ一同