

# トイレで手軽に健康チェック

保存版

## おしっこ編

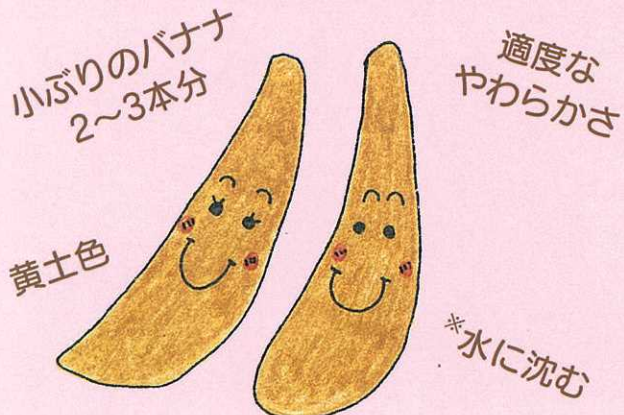
おしっこが元気よく排泄される時、男性は弧を描いて、女性は直線を描いて途切れることなく最後まで出続けます。この線が弱まったり、途切れたり、ポタポタとしか出ないで、終わってもすっきり感がない時は、膀胱炎や前立腺肥大、結石などが疑われます。あなたは大丈夫ですか？



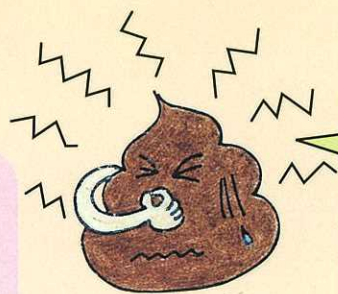
<p>透明・1.2とくらい 麦わら色で</p> <p>健康なおしっこ</p>	<p>量が少ない</p> <p>腎臓病 汗のかきすぎ</p>	<p>量が多い</p> <p>水分のとりすぎ 糖尿病・腎不全</p>	<p>甘いにおい</p> <p>糖尿病 糖分のとりすぎ</p>	<p>白く濁る</p> <p>膀胱炎 腎臓病</p>	<p>まっ黄色で 泡まで黄色</p> <p>肝臓病 汗のかきすぎ</p>	<p>紅茶のような 赤茶色</p> <p>尿路の炎症や 結石・腫瘍</p>
--	------------------------------------	--	-------------------------------------	--------------------------------	--	---

## うんこ編

### うんこの理想は バナナ型



\*食物繊維を多くとっている人は浮くこともあります。



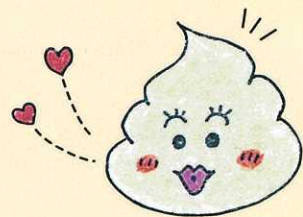
くさ~くて  
こげ茶色のうんこ

腸内の乳酸菌などよい働きをする菌が減っているよ。食物繊維のとり方が少ないみたいだね。食事に気を付けよう。



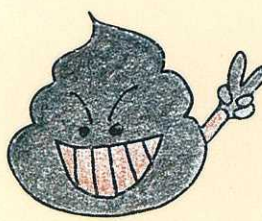
水にうかぶ  
うんこ

あまりにおわない場合は、食物繊維をたくさんとっているためだから安心。でも、においの強い場合は腸が悪いか、脂肪分のとりすぎの証拠だって。



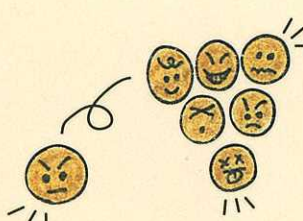
白っぽい  
うんこ

胆汁がでてないことを意味するのよ。胆石とか、すい臓がん、重症の肝炎などででるのよ。



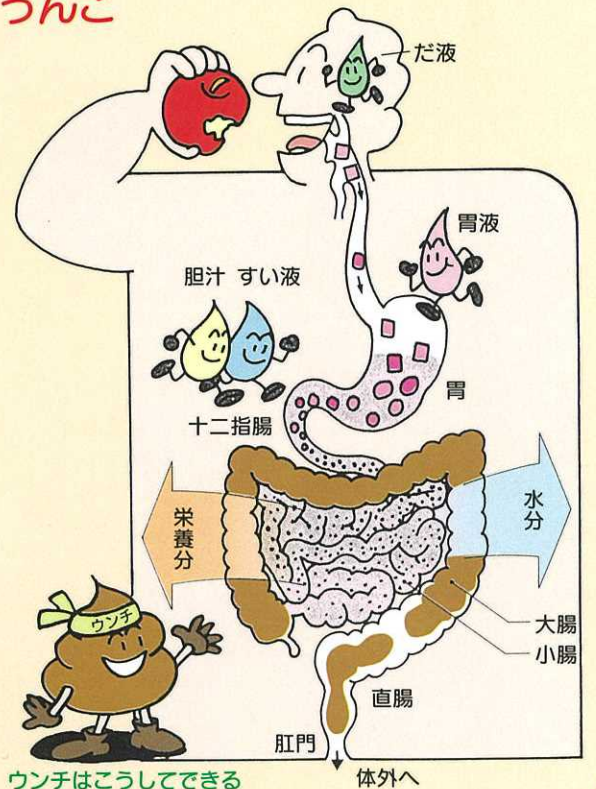
黒っぽい  
うんこ

胃や十二指腸などに潰瘍やガンがあって出血しているのかも。吐き気や痛みがなくても、すぐ病院へ行こうね。



コロコロ  
うんこ

大腸が過敏にはたっているよ。ストレスがたまっている人に多いね。リラックス!!



◎尿や便は、からだの状態だけでなく季節の違いや食べた物によっても変わります。さらに個人差もあります。ここであげているのは、あくまでも一般的なものにすぎません。気になる症状があるときは、自分勝手な判断をせず、医師に相談しましょう。