



◎下の文章を読んで、問いに答えましょう。

## 消化管

口から肛門までの1本の管を消化管と言います。消化管は9~10mあり、大腸は約1.5mもある言われています。

食べ物は消化管で24~72時間かけて消化・吸収され、不要物が排泄されます。食事に気を付ける、と言うと「食べること」のみが意識されがちですが、消化もとても大切です。

- (1)消化管とはどこからどこまでのことをいいますか？
- (2)大腸の長さはどのくらいですか？
- (3)食べてから排泄までどのくらいの時間がかかりますか？

## 消化管の機能

消化のプロセスをもう少し詳しく見ると、胃では3~4時間、小腸では約8時間かけて栄養の吸収を行うと言われています。また、栄養の吸収は主に小腸、水分の吸収は大腸で行われているそうです。

腸の働きは栄養の吸収、不要なものの排出以外にも免疫機能にも深く関わっています。

- (1)胃での消化にはどのくらいの時間がかかりますか？
- (2)栄養が主に吸収されるのはどの器官ですか？
- (3)腸には消化・吸収、排出以外にどのような機能がありますか？



◎下の文章を読んで、問いに答えましょう。

### 消化関連する2つの反射

消化に関連する反射を2つご紹介します。1つは胃・結腸反射です。胃に食べ物が入ると大腸も動くという反射です。2つ目は、排便反射というものです。直腸に便がくると便意を催して便を出します。トイレを我慢すると、直腸が伸びた靴下のようになり、便意を感じにくくなるので気をつけましょう。

(1)消化に関する反射はいくつ紹介されていますか？

(2)紹介されている反射の名前を書きましょう。

(3)何をすると便意を感じにくくなりますか？

### 消化機能が低下すると

消化機能が低下すると、食べ物が体内にとどまる時間が長くなります。約37℃の中で食べ物が保温され放置されると、悪臭を放ち、口臭や体臭につながる場合があります。

消化機能の状態について知る方法としては、便の形状を把握するということが1つの方法であると言えます。

(1)消化機能が低下すると体内に食べ物がとどまる時間はどうなりますか？

(2)「(1)」のような状態になると、体にはどのような症状が表れますか？

(3)消化機能の状態を知る方法としてどのようなことがありますか？



◎下の文章を読んで、問いに答えましょう。

## 便の形状

便は消化器官の通過時間が長くなると硬く黒っぽい便になります。逆に通過時間が短くなると柔らかすぎる黄色っぽい便になります。

便の形状を判断するときは「ブリストル便形状スケール」という便を7つに分類したのを使うと便利です。

- (1)消化器官の通過時間が長くなると便の色はどうなりますか？
- (2)便の形状を判断するときに使えるスケールはなんという名前ですか？
- (3)「(2)」では、便をいくつに分類していますか？

## 理想的な便

理想的な便はブリストル便形状スケールの3～5、特に4とされています。理想的な便の特徴は、70～80%が水分で、便の量はバナナ1～2本分、そして水に浮くということです。

便の色・硬さ・量を把握することが消化機能の状態を知ることに繋がります。

- (1)理想的な便はブリストル便形状スケールのいくつですか？
- (2)理想的な便の水分量はどのくらいですか？
- (3)理想的な便の量はどのくらいですか？



◎下の文章を読んで、問いに答えましょう。

## 便秘

便秘は排便回数の減少だけでなく、毎日排便があったとしてもいきみや残便感など「排便の困難さ」も重要な側面です。

便秘は腸の形に異常を認める器質性のものと、腸の働きに異常を認める機能性の2つに分けられます。機能性の便秘はさらに3つに分類されます。

- (1)便秘は回数以外にどのような側面が重要ですか？
- (2)腸の働きに異常を認める便秘を何性の便秘言いますか？
- (3)「(2)」はさらにいくつに分類されますか？

## 機能性便秘の種類

機能性便秘は3つに分類されます。1つ目は弛緩性便秘です。腸の緊張がゆるみ、動きが不十分になってしまいます。2つ目はけいれん性便秘です。腸が緊張しすぎるために便がうまく運ばれない状態です。3つ目は直腸性便秘です。便が直腸まできても排便反射が起こらず、うまく排便できなくなります。

- (1)腸が緊張しすぎるためになってしまう便秘は何性の便秘ですか？
- (2)排便反射が起こらないことになってしまう便秘は何性の便秘ですか？
- (3)腸の緊張がゆるむことで起こる便秘は何性の便秘ですか？



◎下の文章を読んで、問いに答えましょう。

### 弛緩性便秘

弛緩性便秘は腸のぜん動運動が不十分のため、便が腸にとどまる時間が長くなります。それにより、水分が吸収されて、便が硬くなってしまいます。原因としては食物繊維の不足や、運動不足、筋力低下が挙げられるので、食生活や運動習慣の見直しをしましょう。

(1)弛緩性便秘の便はどのようになりますか？

(2)なぜ(1)のような便になるのですか？

(3)弛緩性便秘の原因を1つ挙げましょう。

### けいれん性便秘

けいれん性便秘は腸が緊張しすぎるために起こる便秘です。便がうまく運ばれずに、うさぎのフンのようにコロコロとした便になります。自律神経の乱れが原因となるので、ストレスの多い環境にいる場合や、性格的にリラックスしにくい方は、意識的にストレス解消やリラックスする時間をとるようにすると良いでしょう。

(1)けいれん性便秘はどのような便になりますか？

(2)何が原因になりますか？

(3)どのような対処法が有効ですか？



◎下の文章を読んで、問いに答えましょう。

## 直腸性便秘

直腸性便秘は直腸に便がきても排便反射が起こらず、便意を感じにくくなるため、うまく便を出すことができない状態です。高齢者や寝たきりの人などに多いですが、便を我慢することが原因にもなります。

時間にゆとりをもった生活をして毎朝トイレに行く時間を確保するようにすると良いです。規則正しい生活で排便のリズムを整えましょう。

(1)直腸性便秘はどのような人に多いですか？

(2)どのようなことが原因になりますか？

(3)どのような対処法が有効ですか？

## 2つのリズム

排便のリズムを整えるのに、2つのリズムを意識することが役立つとされています。1つ目は、生活リズムです。規則正しい生活は自律神経を整えることにつながります。特に朝日を浴びることで体内時計がリセットされるのでおすすめです。2つ目は、リズムカルな運動です。ウォーキングなどの運動をすることは、腸の運動を促進することにつながるといわれています。

(1)規則正しい生活リズムにすることで、何が整いますか？

(2)体内時計をリセットするには、何をするとよいですか？

(3)どのような運動が腸の運動を促進することにつながりますか？