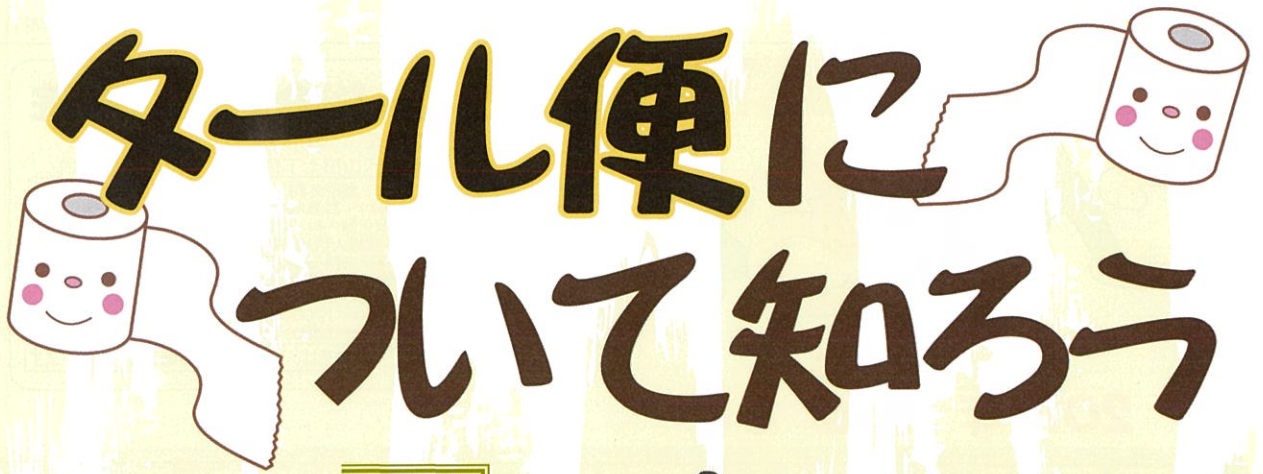


タール便について知ろう



黒い色をしていることから「黒色便」などとも呼ばれる「タール便」。ふつう私たちの便の色は黄土色から茶色、黒っぽいといってもこげ茶色に近い程度です。ところが道路の舗装工事です。とろろが道路の舗装工事です。とろろが使われる、あの、コールタールのような黒い便が出る可能性があります——！！



「タール便」とはどんな便？ どんなときに出る？

ふつう——と言うか、一般的に

私たちの便は、黄土色とか茶色と言われるような色をしています。

ところが突然、黒に近い色が出る場合があります。これには、たいていの人が驚くはずですよ。

「く、黒い!」「こんな色のウンチ、見たことないぞ!」「何か、とんでもないビョーキではっ!?」——

どうしてこんな色の便が出るのでしょうか?

まず考えられるのは便秘の症状

が続いているケース。便秘や便がスムーズに出なくなると、便は黒っぽい色、濃い褐色になります。

また、私たちの腸のなかには「善玉菌」と「悪玉菌」がいますが、「悪玉菌」が増え続けると腸内環境が悪くなつて便がどんどん黒くなつていきます。

便秘が原因であれば、「善玉菌」を増やすことで腸内環境を整え、便秘を治すことでタール便も解決できます。

ここでもう一つの原因です。それは内臓の病気からのシグナルです。



「タール便」はどんな病気が心配される?

タール便が続くとき、その原因としては、内蔵、特に食道や胃、十二指腸から、相当量の出血が続いていることが考えられます。その理由は、胃酸に触れると血液は黒くなり、タール便になるからです。

具体的な病名としては、食道からの場合は食道静脈瘤、食道がんが考えられます。胃からの場合は重症の胃炎や、胃潰瘍、胃がんなど、また、十二指腸からの出血が

原因の場合は十二指腸潰瘍や十二指腸乳頭部がんなどが疑われることとなります。



タール便が出たらどんな対応をすればいい?

このようにさまざまな重篤な病気が、タール便の裏には潜んでいる可能性があります。

タール便は、血液が大量に体内から出て行くわけですから、「貧血」になることもあります。また、タール便の場合、下痢もひんぱんに起こります。下痢はタール便の目安にもなります。

黒いタール便が続くようなら、早急に専門医による上部内視鏡検査が必要になります。



◇ ◇

繰り返しますが、何日も続くタール便は、大変な病気が原因ということも十分に考えられます。早急にかかりつけ医に相談、専門医を受診してください。たかがウンチと思わないでください。大事な危険信号かもしれません!

「血便」との違いは?

「血便」の場合は、赤色もしくは暗赤色の血が混じります。肛門に近い部位からの出血の場合はタール便にはならず、暗赤色の血便になります。この場合は大腸がんをはじめ、腸の病気が疑われます。

その他、痔からの出血では、鮮紅色の血液が便に付着します。

食生活と運動

腸の状態を良くするためには、食生活において、意識して腸内環境を整えてくれるものを摂るようになります。

代表的なものは「食物繊維」と「乳酸菌」(オリゴ糖など)。

食物繊維は腸内にたまった老廃物や毒素を排出、乳酸菌は悪玉菌をやっつけて善玉菌を増や

します。食物繊維が豊富な野菜を中心に、乳酸菌が含まれるヨーグルトをそえて、食生活の改善に努めましょう。

また、腸の働きを活性化させるために、できれば毎日、20〜30分のウォーキングをおすすめします。

適度な運動が習慣化されることで、腸の働きが活性化します。

