

自分の命を守るための うんちのチェック!?



市原市議会議員 **ますも誠二**

ひまつぶし
ますも誠二 月刊広報誌

Vol.98



ホームページも
ご覧下さい。
<https://www.masumo-seiji.com/>

ますも誠二

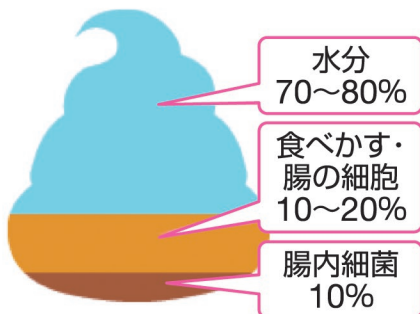
検索



今月はうんちのお話を
したいと思います。
皆さんは、うんちを見
ずにすぐに流してしま
せんか?

臭いし、汚いし...と、誰
からも嫌われ者のうんち
ですが、実は内蔵の病
気を判断する体からの重
要なメッセージなのです。
トイレで流す前に、うんち
の「形・色・におい・量」を
チェックする習慣を作
りたいのです。

食べたものは、胃や腸
などで消化・吸収され
て、残ったものがうんち
として排出されます。



「善玉菌」「日和見菌」「悪
玉菌」に分類でき、中
でも「悪玉菌」はお肉
などのたんぱく質をエ
サとして食べます。食
事がお肉などに偏ると、
悪玉菌が増え、うんち
は臭くなります。

それは肝臓で作られる
「胆汁」に含まれる「ビ
リルビン」という物質
が黄色にしているため
です。ちなみに、黄疸
（おうだん）：顔など黄
色くなる（つまり聞
いた事があると思
います）が、血液の中
のビリルビン値が高
い状況にあるとい
う事なのです。

このビリルビンは、腸
内細菌が酸性かアルカ
リ性に依って色が変
わる性質を持ってい
ます。大腸の中に善
玉菌が多いと、腸内
は酸性に傾き、うん
ちは健康な黄褐色に
なります。悪玉菌が
増えると、腸内はアル
カリ性に傾くため、
黒っぽい色になります。
腸内細菌には大きく

放置厳禁 その1: 黒色便
黒色便は別名「タール便」とも言われます。これは、食道や胃、十二指腸から出血している可能性があります。胃酸が血液の中の鉄分を酸化させて黒い便が出ます。

放置厳禁 その2: 赤いゼリー状の血便
赤いゼリー状の血便は「慢性の腸炎」の疑いがあります。通常便に血が付くことはありません。このゼリー状の出血は「大腸の粘膜からのジワジワとした出血」を示唆します。特に若い人で多い「潰瘍性大腸炎」で認められることがあります。

放置厳禁 その3: 細い便
便が急に細くなると「持続している」時は特に注意が必要です。「大腸がん」によって腸が狭くなっている可能性からです。

放置厳禁 その4: 血が付着する便
排便時に、便の表面に血が混じるのも、大腸がんでみられる現象です。特に大腸がんのできやすいS状結腸や直腸にがんがあった場合、便自体は普通ですが、便ががんの部分を通る際に出血し、それが便の表面に付着した状態で出ます。

放置厳禁 その5: 灰白色便

色の基準

 黄褐色の便	 白・灰色の便
 黒色の便	 赤色の便

理想の便の色

「白っぽい」便のことです。「白い便なんて出るの!？」と思われる方も多
いはず。この白い便の場
合は、胆管がんや膵臓が
ん、総胆管結石などの病
気で起こります。

前述したように、うんち
の黄茶色のもと「胆汁」
です。胆汁は肝臓で作ら
れる消化酵素で、胆のうに
貯められ胆管を通じて十二
指腸に分泌されます。つま
り、その胆汁の流れが病
気で妨げられると、十二
指腸に胆汁が流れず、う
んちが白くなるのです。
こんな症状があるとき
は、決して放置せずに、
血液検査、大腸カメラ、
腹部エコーなど精密検
査をして原因を突き止
めることが何より重要
なことです。放置す
れば命に関わります!
うんちは嫌われ者で
す。しかし、自分の健
康状態を示す体から
の重要なメッセージと
して忘れないうちに

必見 私たちの公共資産を今こそ活かす時!

ちばぎん 辰巳台支店の隣、市原市有地の有効活用!

「辰巳台に電車が来る!」という夢と希望のもとに住宅を購入した人がどれほどいたでしょうか…その思い虚しく半世紀が過ぎ去りました。

この路線の延伸工事許可申請(免許)としては2029年までとなっていますが、**その延伸計画用地の区間には、既に太陽光発電のソーラーファームなども建設され、延伸どころか、現実をみせつけられています。**

これまでに、快適な生活を夢見て住宅を購入した人たちの多くは高齢化し、亡くなった方も多し中、今年3月、私の自民党代表質問に対し、小出市長は「**この土地の新たな利活用には強い姿勢をもって臨む**」と過去にない発言をされました。これは、今までの**駅前広場としての考え方から脱却とも思える大きな前進**と捉えています。

これからは、民間のアイデアを主に、市民の声と擦り合わせながら行う「**サウンディング型市場調査**」が実施され、公民連携(**対話形式**)による取り組みに加え、**辰巳住民の意向も取り入れた中で**、中心部の活用の方向性を示しながら、魅力ある辰巳団地のまちづくりが促進されていくこととなります。

あらためて主張しますが、辰巳台の中心部で、極めてポテンシャルが高い**この土地は、皆様の資産**です。今後、**複合的なバスターミナル**や、**高齢者の足(小型低速運搬車両)拠点の導入**など、まちづくり協議会や地域の意見をもとに、過去の考え方から完全脱却した新たな辰巳台を作らなければなりません。

今月9日10日には連合町会が主体となり、新たなお祭りに合わせ、**地域を盛り上げるための屋台横丁を開催します**。どうか、この屋台横丁で、これからの辰巳台を皆でデザインし、語り合おうではありませんか。



これが50年使われなかった皆様の大切な公共資産です。

辰巳屋台ドラゴン横丁

ドラゴン横丁から!!

いちばらの活気は

2023年 9月9日(土) 10日(日) 13:00~21:00(雨天決行)

場所:市原市辰巳台東1丁目1番 千葉銀行 辰巳台支店となり 市民広場

(主催)辰巳ドラゴン屋台横丁実行委員会 (後援)r-223事務局

※公共交通機関等にてご来場ください。当イベントでは駐車場の用意はございません。

当日は子ども食堂ブースで焼そばを焼いています!

ますも誠二プロフィール 氏名 増茂 誠二 生年月日 昭和42年12月1日

職業歴 市原市議会議員(市原市地域保健医療協議会副会長) 国士館大学 防災・救助救急総合研究所 嘱託研究員 学校法人 国際医療福祉専門学校 理事長補佐 杏林大学保健学部非常勤講師、千葉市医師会非常勤講師

資格・学位 救急救命士 危機管理士 修士(救急救命学)

学歴 国士館大学大学院救急救命システム科修士課程卒業 千葉大学大学院環境生命医学博士課程単位取得満期退学

その他 千葉県パワーリフティング協会会長、市原市剣道連盟顧問(剣道教士七段)

開催予定日 **9月16日(土)**

場所 **辰巳公民館** 時間 **16:00~18:00**

料金 **子ども100円 大人200円**

予約制となります 連絡先:090-6031-8494(ケルミ)

★会食会を始めました! ★なんでも相談ははじめました!