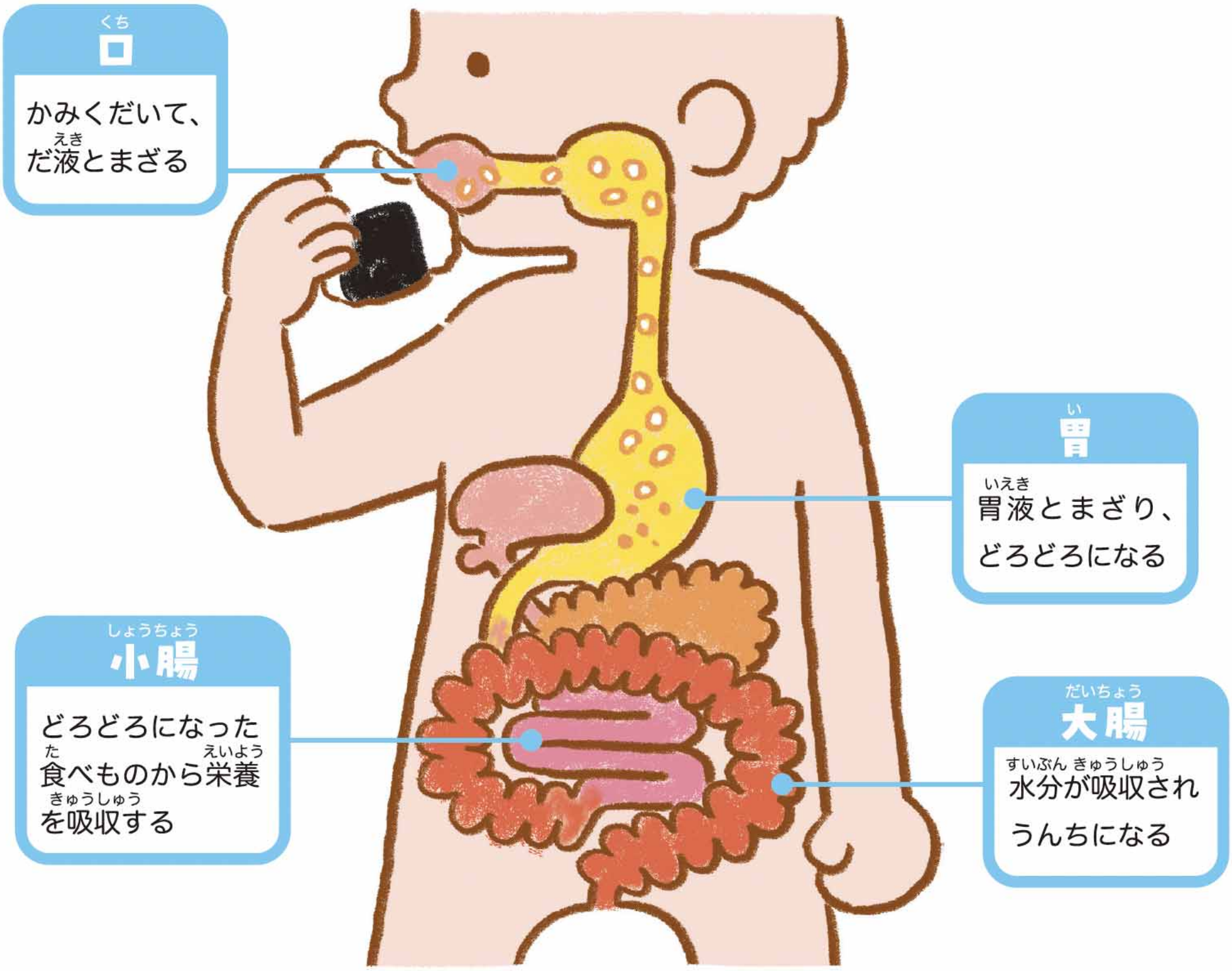
# トイレの教科書（きょうかしょ）

トイレweek 2026

# うんちをがまんすると、どうなる？

食べものは、口のなかで小さくなって、だ液とまざります。胃ではさらに小さくなってどろどろにとかされます。小腸で栄養が吸収され、大腸で水分が吸収されます。最後にいらないものが、うんちになって体の外へ出ていきます。




うんちが肛門の近くまでくると、「うんちしたいよ！」という信号が脳におくられます。うんちをがまんしていると、うんちの水分が大腸でどんどん吸収されて、うんちがかたくなります。がまんせずにトイレにいきましょう。

# うんちは何種類ある？

うんちで体の調子がわかるって知っていますか？いちばんいいうんちは「なめらかバナナうんち」です。うんちは食べたものや、体の調子によって形や色やにおいが変わります。うんちが出たら、かたちや色をよくみてみましょう。

## べんぴのうんち

**1** ころころうんち



かたくて小さい、ころころうんち。
大きさはウサギのふんから親指大くらい。このうんちが続いたり、うんちが出ない日が続いたら、おうちの人に相談しよう。

**2** ごつごつうんち



ごつごつしたかたまりのうんち。
水分が少なくて、黒っぽい茶色で、においも気になる状態。
意識して野菜や水分をとってみよう。

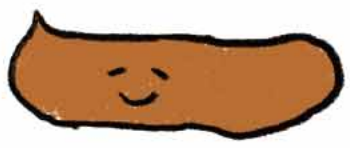
## いいうんち

**3** ひびわれうんち



表面がひびわれたうんち。少しかためだけど正常なうんち。
色が黒っぽい場合は、野菜などをとることを意識しよう。

**4** なめらかバナナうんち



いきまず楽に出せて、おなかもすっきりする健康なうんち。
明るい茶色で、においもあまりきつくないならGood！

**5** やわやわうんち



やわらかくてはしっこの切れた、すぐにくずれそうな形のうんち。細くてひょろひょろの場合も。
少し水分が多めだけど、正常なうんち。

## げりのうんち

**6** どろどろうんち



水分が多くて形のくずれた、どろのようなうんち。
辛いものなどはやめよう。緊張をほぐしてリラックスしてみよう。

**7** しゃばしゃばうんち



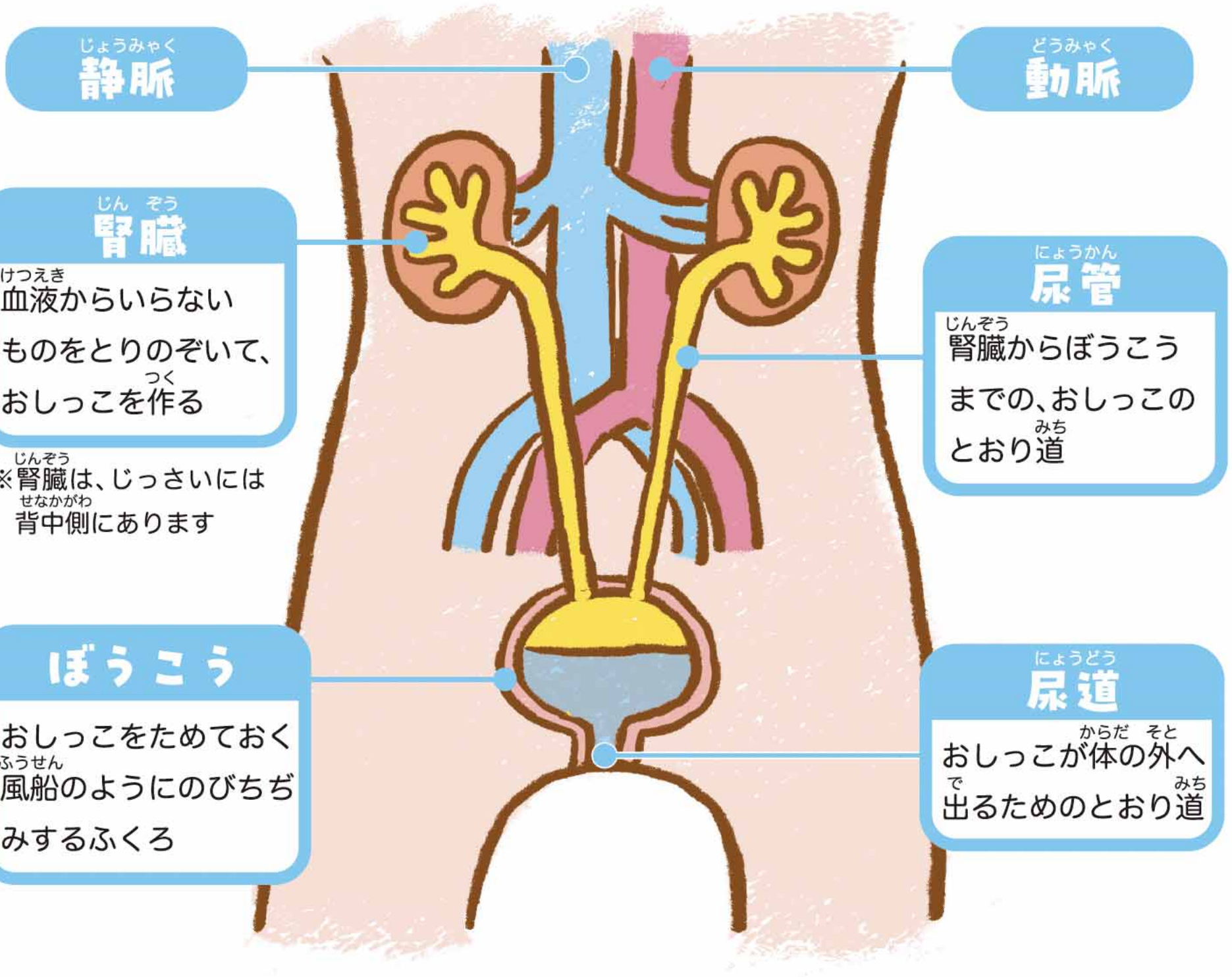
水分が多すぎて水みたいな、しゃばしゃばうんち。
あぶらっぽいものはやめて、冷たくない水分をとろう。
1日何回も繰り返す場合は、おうちの人に相談しよう。

大切なのはうんちをしたあと、おなかがスッキリすること。
4日以上うんちが出ないときはおうちの人に相談しよう。

# 飲んだ水は、そのままおしっこになる？

たくさん水を飲んだあとにおしっこをすると、今飲んだばかりの水がおしっこになったと思うかもしれません。でも、そうではありません。

## おしっこのできる仕組み




体の中の血液は、腎臓でいらないものと余分な水分がとりのぞかれ、もういちど体中に送られます。このとき、とりのぞかれた不要なものがおしっこになります。

おしっこは、おへその下あたりにある風船のようなふくろ(ぼうこう)にたまります。

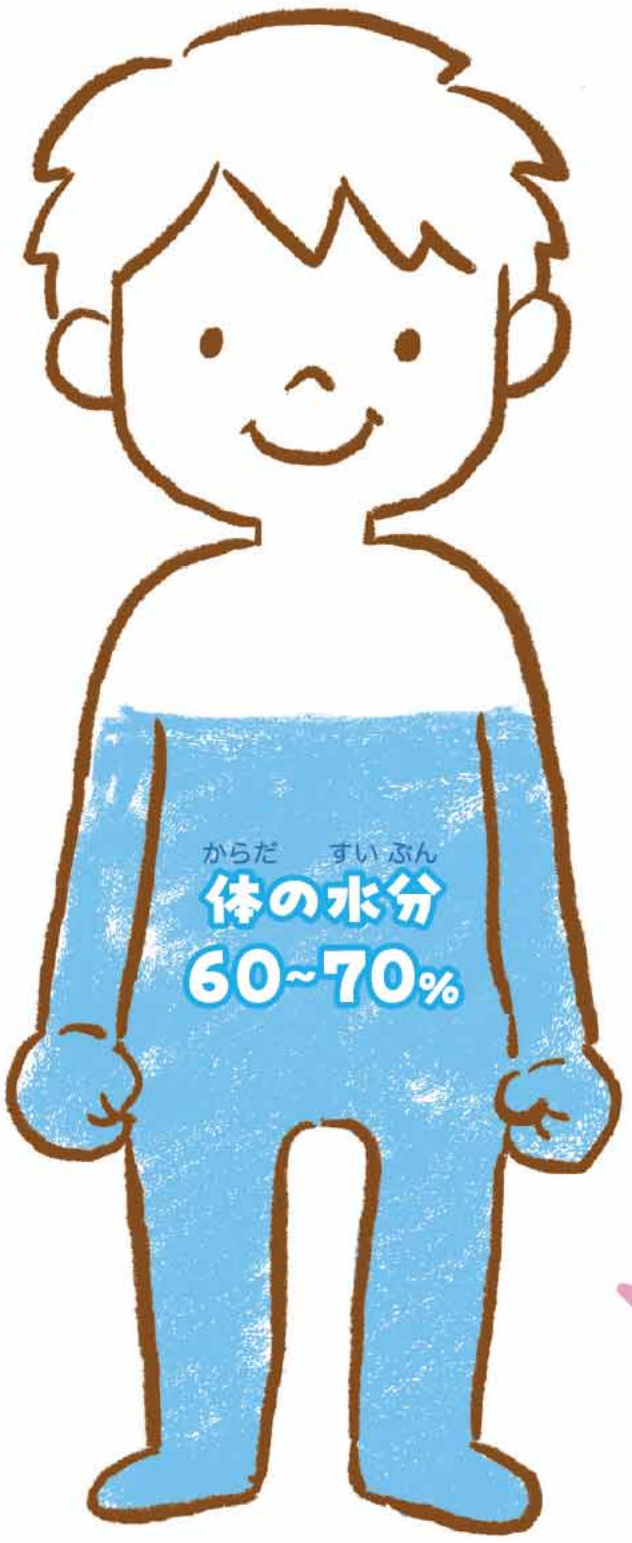
ぼうこうが満杯に近づくと「おしっこしたい！」という信号が脳におくられます。

# おしっこの色がこいときはどうする？

大人の体のおよそ６０％は水分です。子どもの場合は７０％くらいです。この状態を保つために、体に入れる水分と、出す水分の量を同じくらいになるようにすることが大切です。

汗をかいたり、うんちやおしっこをしたりすると水分が出ていきます。目には見えませんが、ひふや、息からも水分は出ていきます。

水分が足りていないと、おしっこの色がこくなります。のどがかわいたときだけでなく、汗をかいたとき、おしっこの回数が減ったとき、おしっこの色がこいときは、すぐに水分をとりましょう。




**体に入る水分**

- 食べもの
- 飲みもの
- 体の中で作られる水
  - 食べものをエネルギーに変えるときにつくられます

**体から出ていく水分**

- おしっこ
- うんち
- ひふや、息に含まれている水

おしっこの回数が減ったり、おしっこの色がこいときは、水分をとろう！

大人の場合、体に入る水分（食べもの1.0L、飲みもの1.2L、体の中で作られる水0.3L）と、体から出ていく水分（おしっことうんち1.6L、汗や息など0.9L）は、おおよそ2.5Lといわれています。

参考：厚生労働省　ポスター「健康のため水を飲もう講座」

# いいうんちをするにはどうしたらいい？

いいうんちをするために大切なのは、

1. 朝ごはん・昼ごはん・夜ごはんを、よくかんでたくさん食べること
2. 昼間は元気よく体を動かして遊ぶこと
3. 夜はぐっすり眠ることです。

朝ごはんのあとは、うんちをしたくなりやすいタイミングです。あせっていると、うんちが出にくくなるので、トイレに行く時間をとれるようにしましょう。

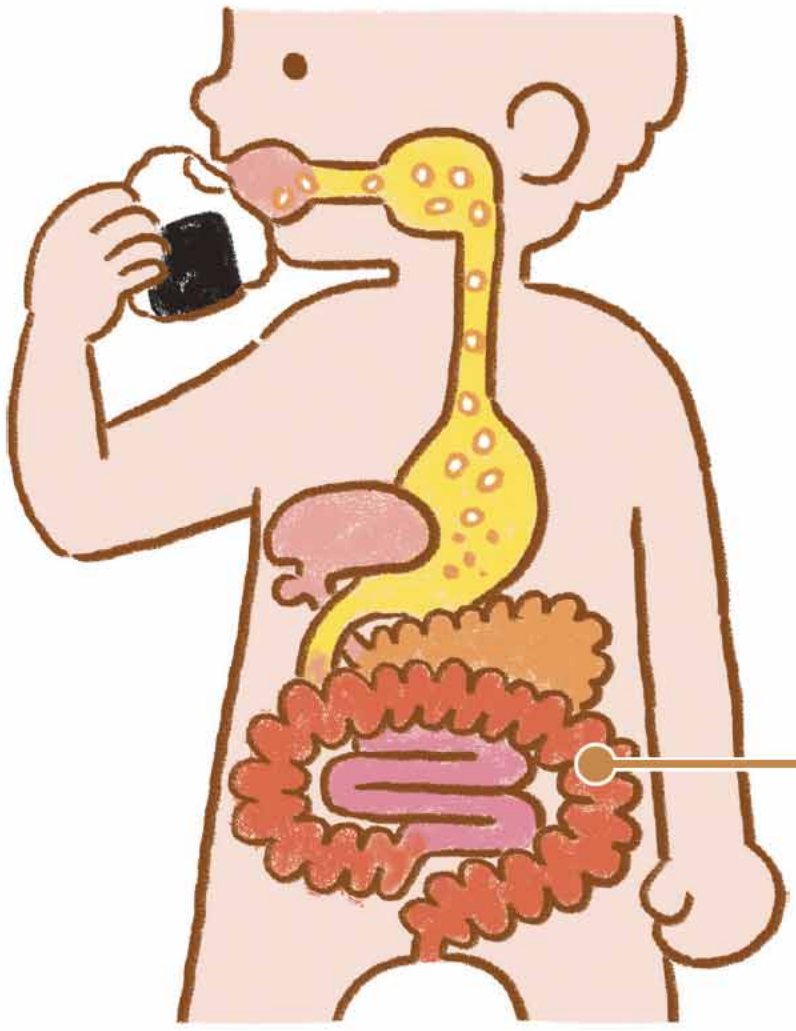


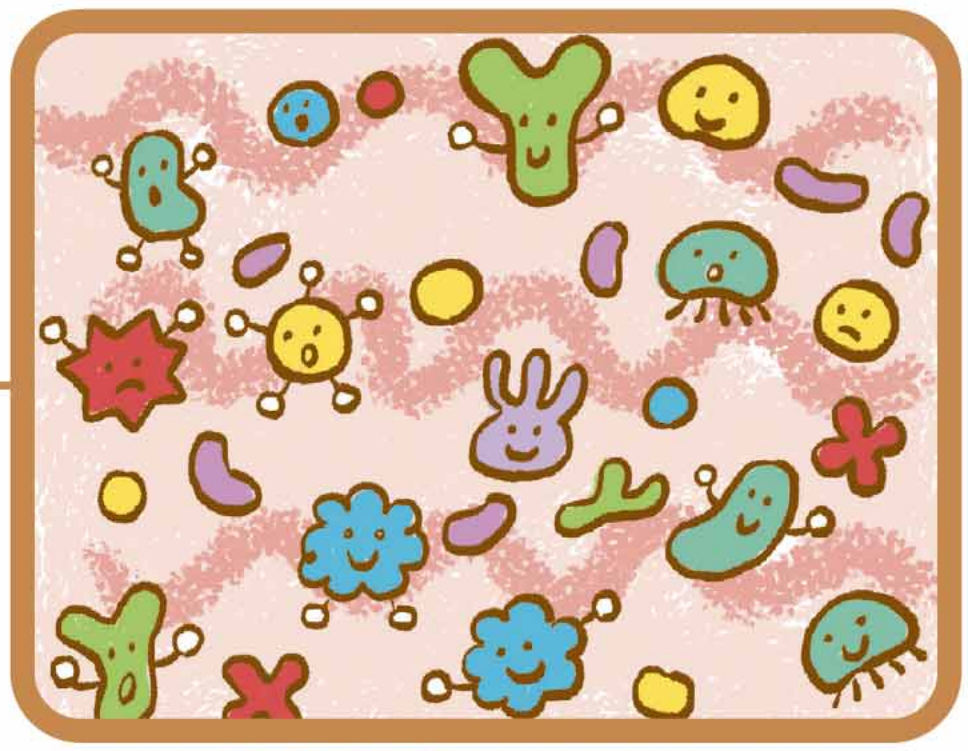







腸のなかには、目に見えないくらい小さな生きもの「腸内細菌」が約1,000種類、100兆個くらいいるといわれています。腸内細菌は「食べものの消化をたすける」「ビタミンをつくる」「病気にかかりにくくする力を高める」など、いろいろなはたらきをしています。





腸内細菌のイメージ

# おなかがよろこぶ食べ物ってなに？

おなか(腸)のなかでいいはたらきをする腸内細菌の大好物が「食物繊維」です。腸に食物繊維がやってくると、腸内細菌は元気になり、悪い菌をやっつけたり、腸を動かしていいうんちを出すのを助けてくれます。いい菌の力で作られた「発酵食品」も、おなかを元気にしてくれます。

## 食物繊維のふくまれる食べもの




## 発酵食品






**食物繊維は、**

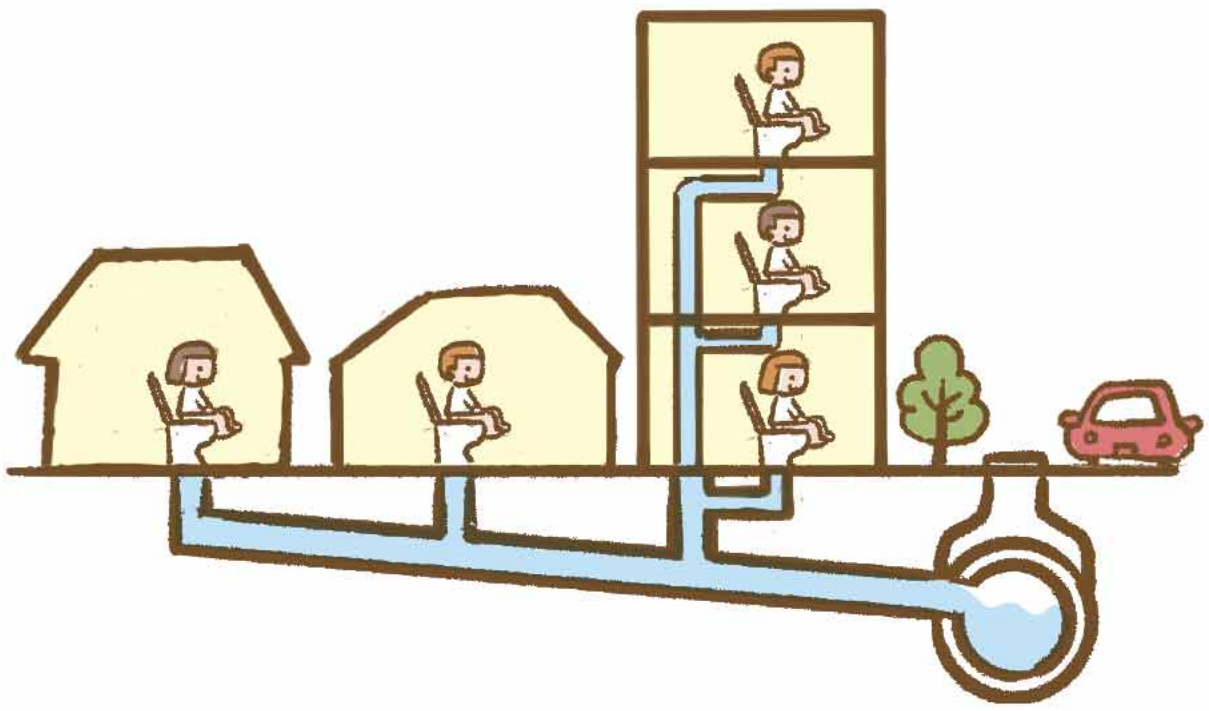
**いろいろな食べものからとるのがおすすめだよ。**

# うんち・おしっこはどこへいく？

トイレから流されたうんちやおしっこは、キッチンやおふろのよごれた水と一緒に、建物のなかにある排水管をとおって、下水道や浄化槽に流れていきます。

よごれた水をそのまま海や川に流してしまうと、いやなにおいがしたり、自然や生きものに悪い影響があるため、下水道や浄化槽できれいにしてから海や川などに流します。

## 下水道



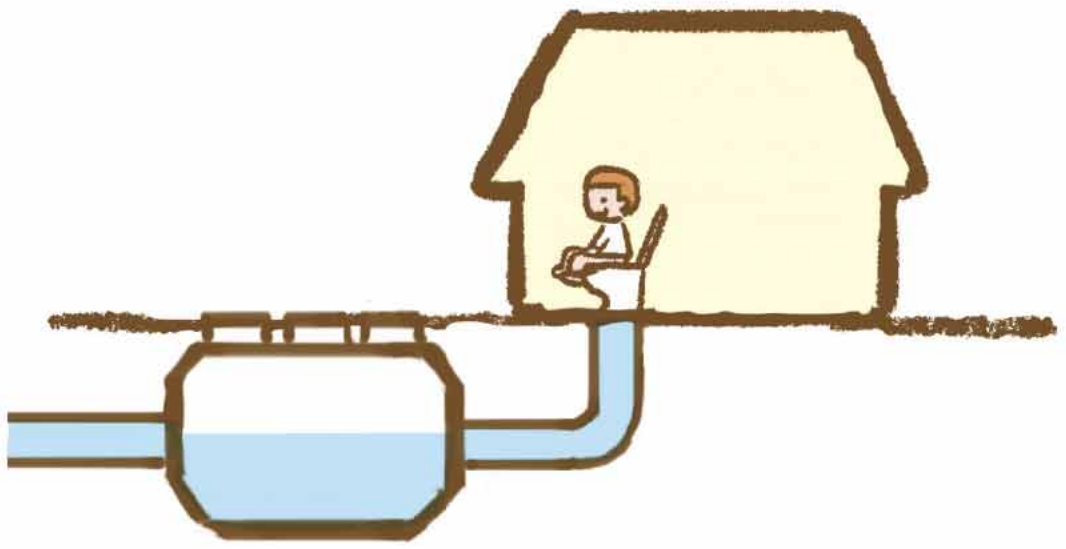
下水道は、家やビルなど、まちから出るよごれた水を、地面の下を通っている下水管で下水処理場に集めてきれいな水にします。

雨がふったときに、まちなかに雨水があふれないように、川に流すことも下水道の役割です。






## じょうかそう 浄化槽



浄化槽は、家の庭などの地面の下にうめられています。家から出る、よごれた水を１軒ごとにきれいにします。



### 道路のマンホールは何のためにある？

下水道管のなかを確認したり、
修理したりするために作られた出入口だよ。

# 大地震のあと、トイレは使える？

大きな災害がおきると水道や電気が止まったり、下水道や浄化槽などがこわれることで、水洗トイレが使えなくなります。

水洗トイレが使えないときに、便器にとりつけて使う袋式のトイレのことを「携帯トイレ」といいます。これがあれば、水が出なくても学校のトイレやおうちのトイレでうんちやおしっこをすることができます。

## 携帯トイレの使い方




**1**

携帯トイレをぬらさないように、便座を上げて便器にポリ袋をとりつける




**2**

便座を下ろし携帯トイレをとりつける




**3**

準備完了




**4**

吸収シートや凝固剤でうんちやおしっこをかためる



**5**

使ったあとは空気を抜いて口をしっかりと結ぶ



**6**

ごみの回収が来るまでふたつきの入れものに保管する

※使った後の携帯トイレは、基本的に燃えるごみと一緒に出せますが、事前に市区町村に確認しましょう

# 携帯トイレはいくつ必要？

携帯トイレを使う人数、トイレに行く回数、そなえる日数をもとに計算します。
そなえる日数は少なくとも３日分、できれば７日分がおすすめです。

## □ 携帯トイレ



計算してみよう！

□人（人数） × □回（トイレに行く回数） × □日分（そなえる日数） ＝ □回分（必要な数）

## あわせてそなえるもの

### □ 手指消毒剤




断水したときも手を衛生的に保つためにアルコールやウェットティッシュなどをそなえよう。

### □ 照明



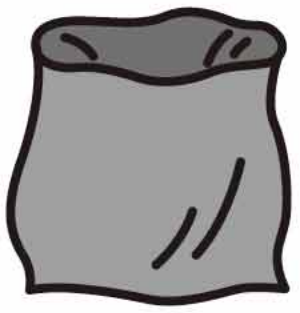
照明は、両手が自由になり空間全体を照らすことができるものをそなえよう。

### □ トイレットペーパー



経済産業省では、1か月分（1人4ロール）のそなえをすすめています。実際に、どのくらい必要か計ってみよう。

### □ ポリ袋



携帯トイレをぬらさないようにするためのポリ袋（目安：45L）も一緒にそなえよう。



**おうちには、携帯トイレのそなえはあるかな？**

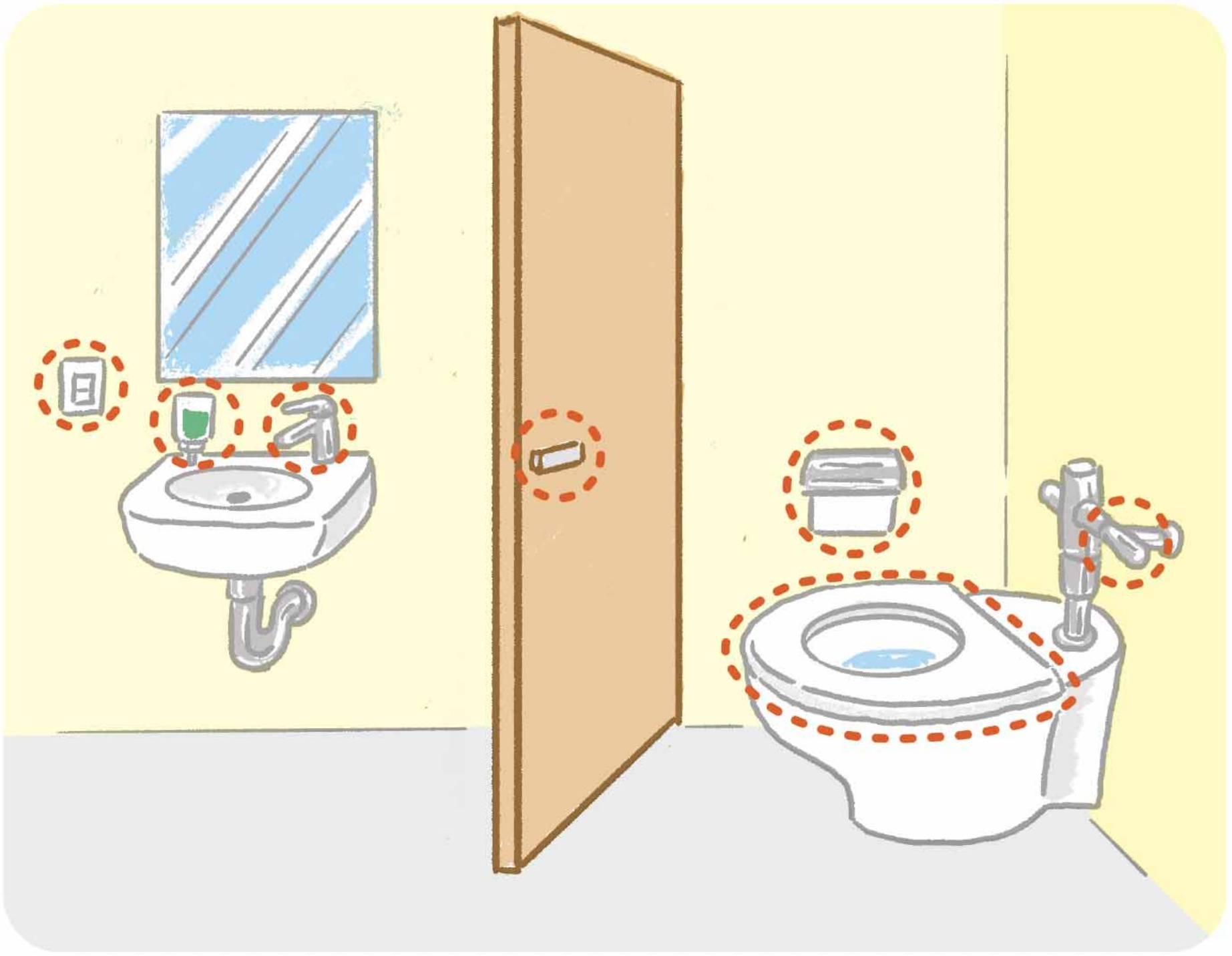
携帯トイレの使い方を動画で見てみよう！

# トイレのあとにすることは？

トイレを使ったあとに必要なのが手あらいです。うんちやおしっこが手につかなかったから大丈夫と思っても、目に見えない小さな菌やウイルスがついていることがあります。

トイレは、便座や、水を流すレバーなど、同じところをたくさんの人がさわるため、よごれがひろがりやすいです。トイレを使ったあとは、必ず手をあらいましょう。

**よごれがつきやすいところ**



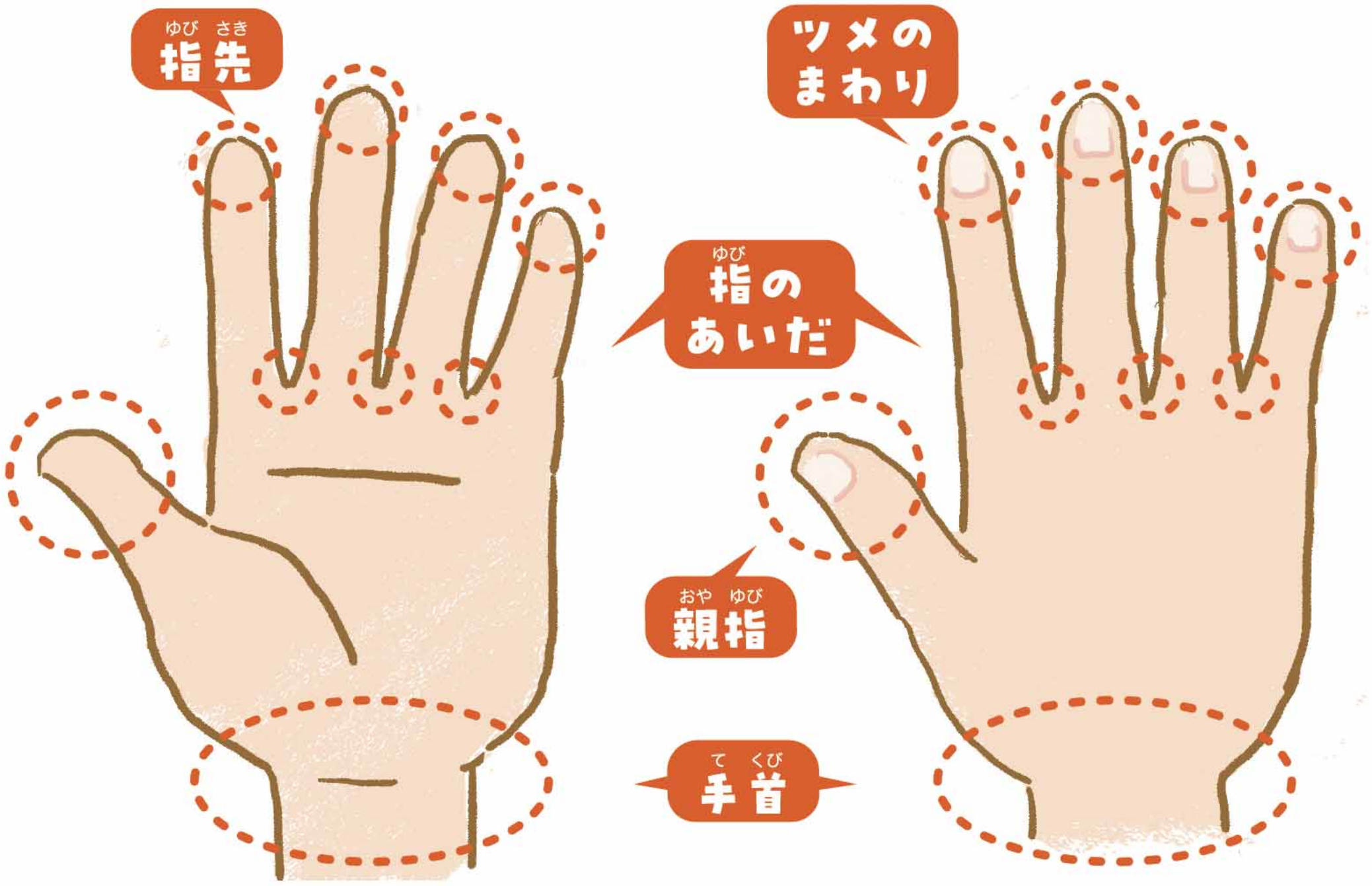


**災害で水が使えないときは、**
**アルコール消毒やウェットティッシュで**
**手をきれいにしよう！**

# よごれが残りやすいところはどこ？

手をあらうとき、石けんをつけてサッと流すだけになっていませんか？
じつは手のひらには、よごれが残りやすいところがたくさんあります。
イラストをみて、○のついたところは、とくにていねいにあらうようにしましょう。
手をきれいにすることで、病気から自分を守ることができます。

**よごれがのこりやすいところ**




あらった後は、きれいなハンカチやペーパータオルでしっかり水をふきましょう。
手をぬれたままにしておくと、せっかくきれいになった手に、よごれがつきやすくなります。

# もっと知りたい人はみてみよう

日本トイレ研究所では、トイレ・うんち・おしっこについてまなべる動画などを作っています。




https://www.youtube.com/watch?v=ekcXrMjylNo

うんちっち体操は「しゃがむ」「ひねる」「ジャンプする」３つのポイントをとり入れた体操です。のびのび動いて楽しくおどってみよう！




https://www.toilet.or.jp/toilet-cycle/

うんちやおしっこが、どのような道をたどって私たちの生活とかかわっているのかを、クイズや動画でまなぼう。

**自由研究にもおすすめ！**




https://www.toilet.or.jp/disaster-tkb/

災害時に健康を守るために大切な、T（快適なトイレ）、K（温かい食事を作るキッチン）、B（身体を休めるベッド）についてまなぼう。

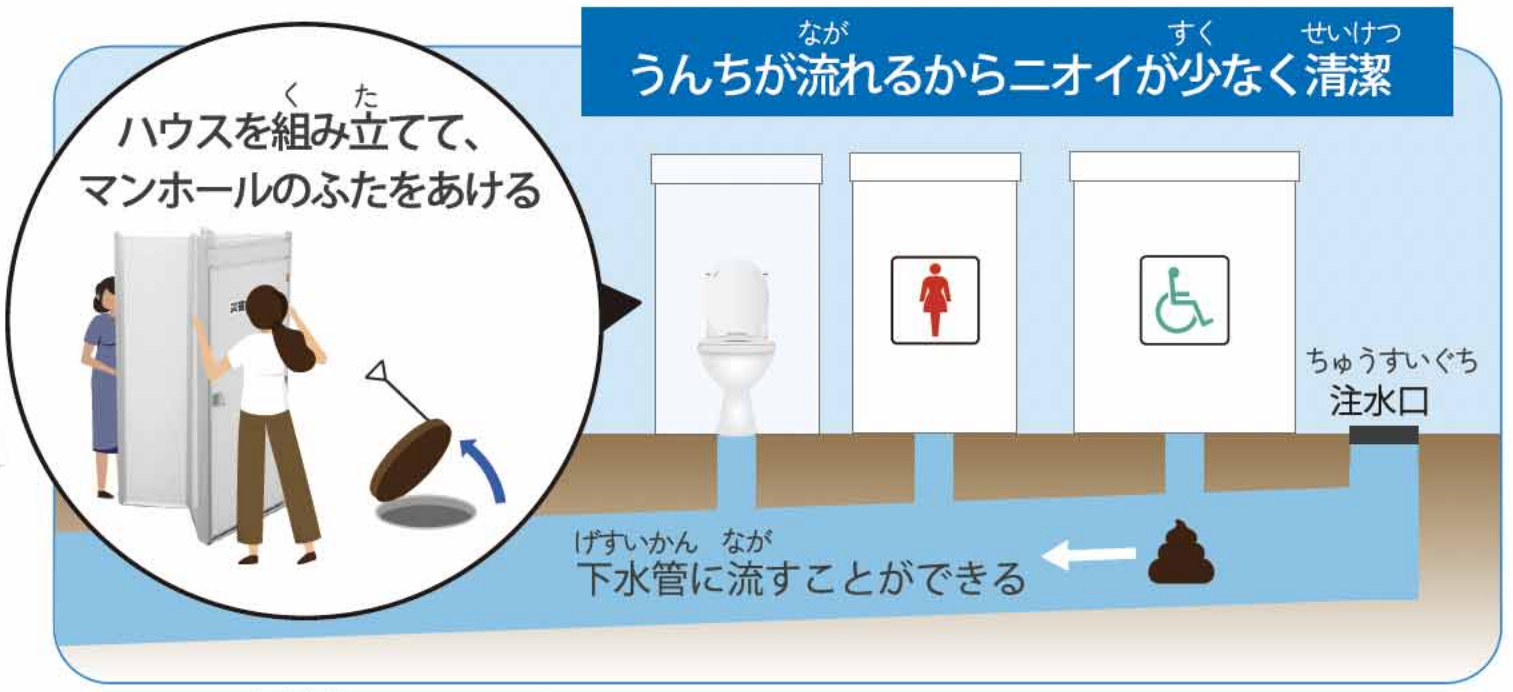
# マンホールトイレってなに？

災害が起こったとき、あらかじめ整備された専用のマンホールの上に組み立てて使うトイレです。
上水道が止まった場合でも、電気を使わずにトイレができます。避難場所になっている学校や公園に備えられています。

- すぐに使える
- 下水管に流せる
- ニオイが少ない




クイックハウス




## ＼安心して使える工夫がいっぱい／


カギつき


センサーライトで夜間も明るい


段差なし


倒れにくい

## 携帯トイレは多くのゴミに！環境にやさしいものを選ぼう

携帯トイレは便利だけど
ゴミがたくさん出る！



4人家族で7日間使うと
ゴミの量は30kg以上

### 携帯用クイックトイレなら！




購入はコチラ

### 5秒で固まりニオイや菌を防ぐ




### 自然の素材を使っている


米ぬか


ホタテ


サトウキビ

---

いざというとき、あわてないよう
災害用トイレの体験イベントを
行っています。




スターライト工業
株式会社

# お水をあげよう、おなかにも。




※イメージ図

便秘でお困りのみなさん。わたし、思ったんです。
それ、おなかの中の水分不足が原因じゃないかなって。
だから便が固まっちゃっているのかも。

これ、試してみてください。マグミット®K。
20年以上も医療用の便秘薬をつくってきた会社が、
市販用に開発した便秘薬なんです。

成分に酸化マグネシウムが入ってるんですけど、
瀬戸内の海水由来の良質なマグネシウムからできていて、とっても安心。
それが腸内に水分を集めて、便をほどよい柔らかさにしてくれるんですって。
おなかも痛くなりにくいし、クセにもなりにくいし。

あと、錠剤が口のなかですぐにほぐれるので、
飲み込みやすいのもおすすめポイント。

薬局とかドラッグストアで気軽に買えますから。
これでお通じ、するん♪とスムーズになるといいな。

## 便秘にコミット、マグミット。※




【便秘薬】
Magmitt®K
マグミット®K
第3類医薬品
酸化マグネシウム330mg配合（1錠中）
※一般用医薬品（第3類医薬品）「マグミット®K」

【効能・効果】■便秘■便秘に伴う次の症状の緩和：頭重、のぼせ、肌あれ、吹出物、食欲不振（食欲減退）、腹部膨満、腸内異常醗酵、痔
※小児に服用させる場合には、保護者の指導監督のもとに服用させてください。
※医師、薬剤師、登録販売者に相談のうえ、
「使用上の注意」をよく読んでお使いください。

MAGMITT Pharma Member of SETOLAS | マグミット製薬株式会社 MAGMITT Pharmaceutical Co., Ltd.

Cinnamoroll © 2026 SANRIO CO., LTD. APPROVAL NO. L664770

かんせいこうぎょうかぶしきがいしゃ

# 管清工業株式会社

## どんなお仕事の会社なの？

**下水道を「調べる・修理する・掃除する」**

**汚れた水や雨の水が流れる場所、下水道。**

**メンテナンスしないと、こわれて使えなくなっちゃう！**

**みんなが困らないように、こわれていないか調べたり、**

**こわれていたら修理をしたり、よごれていたら掃除をしているんだ！**

街を支える。
未来へつなげる。
管清 PRIDE



## マンホールに入ってお仕事へ！？

**下水道は地面の下にあるよ。**

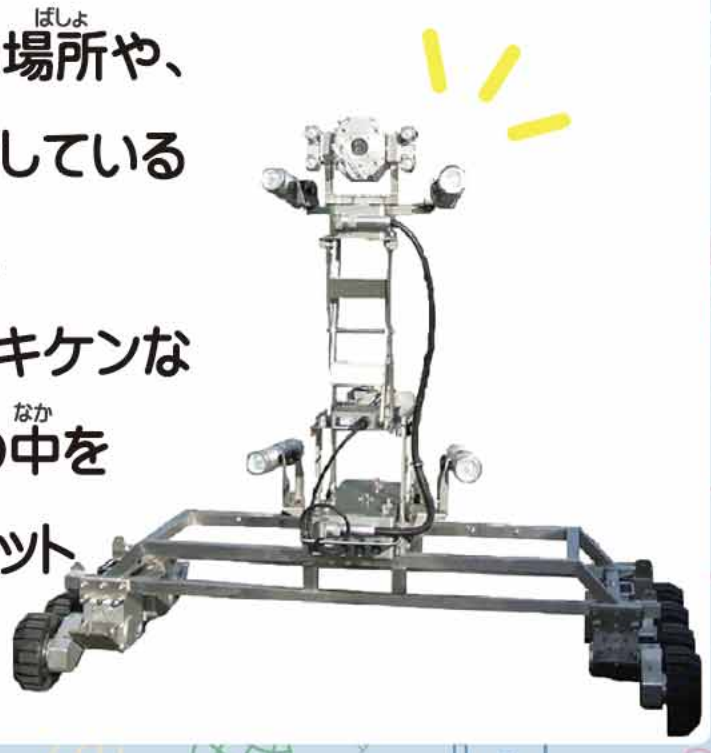


**じゃあ一体どうやって入るのか？**

**そう！マンホールは下水道への入り口なんだ！**

## グランドビーバー

**流れが速い場所や、**
**ガスが充満している**
**ところなど、**
**人が入るとキケンな**
**下水道管の中を**
**調べるロボット**



## 向いてる人

**みんなを支える優しさと**
**元気いっぱいな人に**
**ぴったりなお仕事**



## ロボット操じゅう士

**たくさんの種類の**
**道具やロボットを使う**
**かっこいいお仕事**



KANSEI 管清工業株式会社
〒158-0098
東京都世田谷区上用賀1-7-3

公式ホームページは
こちらから→

自然を、おいしく、楽しく。
KAGOME

# KAGOME 植物性乳酸菌 ラブレ

乳※1不使用

100%植物性※2




ラブレ菌による研究報告／機能性表示食品



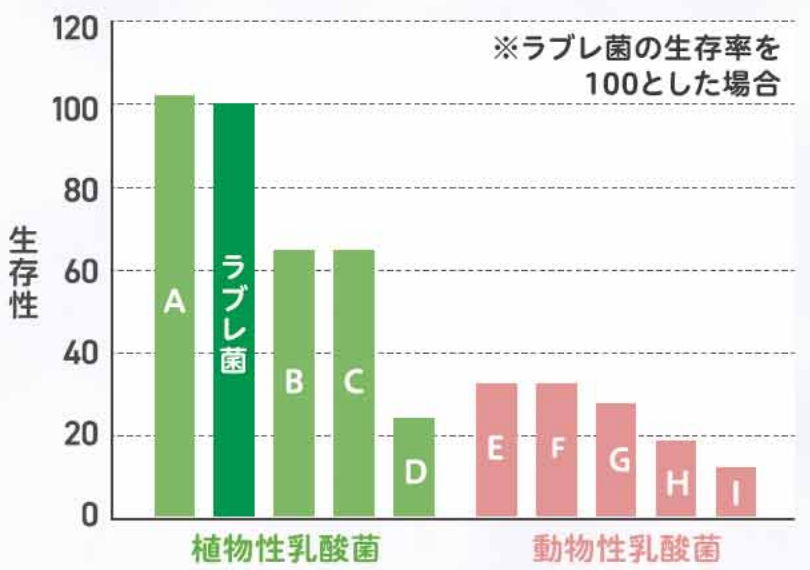




機能性表示食品ではありません

## 植物性乳酸菌は生きて腸まで届く

乳酸菌には、主に乳製品などをつくる動物性乳酸菌と、野菜や豆などを発酵させる植物性乳酸菌があります。動物性乳酸菌は、栄養分が豊富な環境ですくすく育つものが多いのに対し、植物性乳酸菌は塩分や酸分が高い過酷な環境で育ちます。
過酷な環境で育った**植物性乳酸菌ラブレ菌**は、胃酸などの消化液にも負けず、**生きて腸まで届き働く**事が報告されています。




※人工胃液（3時間）および人工腸液（7時間）処理後に評価※A-Iは当社保有菌株

## ラブレシリーズは、乳不使用※1だからカロリーが低い！のです。

**一般的な乳酸菌飲料の原料**

乳と糖類が多い




**ラブレの原料**（代表的な原料の一部を記載）

乳不使用※1




100ml当たりのカロリー（kcal）比較※3




※1 本品の製造工場では乳を含む原料を使用して製造を行っていますが、当該ラインは十分な洗浄を行っています。
※2 一部の食品添加物は除きます。植物性乳酸菌ラブレは、植物性原材料と植物性乳酸菌からうまれたはっ酵飲料です。
※3 出典:日本食品標準成分表2023年乳酸菌飲料乳製品と比較したカロリー 八訂乳酸菌飲料乳製品とのカロリーオフ率：ラブレW-46%、鉄分-87%、亜鉛-84%

# 受ける前が、いちばん不安だった。

痛そう

大変そう

恥ずかしい



大腸内視鏡検査に不安を感じるのは、
あなただけではありません。
負担をやわらげる方法もあります。

40歳を過ぎたら、
大腸のことを気にかけてみませんか?

## 便潜血検査が陽性であれば、必ず精密検査を受けましょう

- □ **痔のせい**かどうかは
  精密検査を受けないとわかりません
- □ 鎮静剤※を使って**負担を少なく**
  検査を受けることもできます



（イメージ図）

- □ 前処置から検査まで
  **1日で終える**ことができます
- □ 内視鏡検査でポリープが見つかり切除できれば、
  **大腸がんの予防**になります
- □ 内視鏡検査を受けることは
  **大腸がんの早期の発見・治療**につながります

※鎮静剤の使用については、患者さんの状態等に応じて医師が判断します。
また、医療機関によって対応が異なる場合があります。

## 大腸がん検診については、かかりつけ医などに相談してみましょう

くわしく知ろう!
大腸がん検診

EAファーマ株式会社

Labo. 日本トイレ研究所

監修：松田尚久先生（東邦大学医療センター大森病院 消化器センター内科 教授／センター長）

2026年10月作成

# トイレweek 2026

11月10日（いいトイレの日）
～19日（世界トイレの日）

日本トイレ研究所は、トイレや排せつのことを考えたり、話したりしてもらうために、11月10日（いいトイレの日）～11月19日（世界トイレの日）に「トイレweek」を実施しています。元気でいるためには、よく寝て、よく食べて、すっきりうんちやおしっこをすることが大切です。災害時にも健康をまもるために、トイレの備えをしておきましょう。

トイレweek2026のサイトはこちら

災害時のトイレの使い方などが動画でみられます

## トイレweek2026応援企業

EAファーマ株式会社

自然を、おいしく、楽しく。 KAGOME

KANSEI 管清工業株式会社

MAGMITT Pharma マグミット製薬株式会社 MAGMITT Pharmaceutical Co., Ltd.

STARLITE

掘りだそう、自然の力。 Calbee

小林製薬

人と地球に、ここちいい。 nepia

kao そなえる

いのちをつなぐ SARAYA

発 行：NPO 法人日本トイレ研究所（2026 年 10 月）
監 修：中野 美和子氏（吉川小児科・排便外来、神戸動植物環境専門学校名誉校長）
吉川 羊子氏（小牧市民病院 泌尿器科 排尿ケアセンター部長）