

大人のための
おなか
すつきり
DIARY

大人のための おなかすっきりDIARY

自分の排便のリズムや状態を詳しく知ることが大切です。
毎日記録してみましょう。



服用している便秘薬について

I	1 回	錠・カプセル・ 包・g・滴・個	朝・昼・夕・頓服
II	1 回	錠・カプセル・ 包・g・滴・個	朝・昼・夕・頓服
III	1 回	錠・カプセル・ 包・g・滴・個	朝・昼・夕・頓服

※おくすり手帳も併せて、医師・薬剤師にご相談下さい。

便の形状



Type 1
コロコロ便
小塊が分離した
木の实状の硬便・通過困難



Type 2
かたい便
小塊が融合した
ソーセージ状の硬便



Type 3
ややかたい便
表面に亀裂のある
ソーセージ状の便



Type 4
普通便
平滑でやわらかい
ソーセージ状の便



Type 5
やややわらかい便
小塊の辺縁が
鋭く切れた軟便・通過容易



Type 6
泥状便
不定形で辺縁不整の
崩れた便



Type 7
水様便
固形物を含まない水様便

ブリストル便形状スケール
および『慢性便秘症診療
ガイドライン』などを参考に
作成

症状

- A 排便時に強いきんだ
- B 排便時に痛みがある
- C 排便時に出血がある
- D 便が漏れる／下着が便で汚れる
- E お腹が痛む
- F お腹が張って苦しい
- G 排便に時間がかかる
- H 排便時にも残便感がある
- I 便が詰まっている感じがする
- J 気分がすぐれない／イライラする／集中できない

※あてはまるものを全て選んで下さい

記入例

2019 年

日付	薬の服用	便の形状	便の量	症状
	I II III	Type 1 Type 2 Type 3 Type 4 Type 5 Type 6 Type 7	少ない ふう 多い	
12/1	朝 Ⅰ Ⅱ Ⅲ 昼 Ⅰ Ⅱ Ⅲ 夕 Ⅰ Ⅱ Ⅲ	○	Ⅰ	A,B,F I,J J
土	メモ ☑ 食事が不規則 ☐ 食欲不振 ☐ 睡眠不足 ☐ 運動不足 ☐ 浣腸 ☑ 月経 ☑ 水分摂取量(朝 茶・味噌汁 200ml, 昼 水 100ml, 夕 スープ 100ml, スポットリン 500ml) ☑ その他(ジョギング 30分)			
12/2	朝 Ⅰ Ⅱ Ⅲ 昼 Ⅰ Ⅱ Ⅲ 夕 Ⅰ Ⅱ Ⅲ	○	Ⅰ	J A,B,C,G
日	メモ ☑ 食事が不規則 ☑ 食欲不振 ☐ 睡眠不足 ☑ 運動不足 ☐ 浣腸 ☑ 月経 ☑ 水分摂取量(朝 茶・味噌汁 200ml, 昼 水 100ml, 夕 スープ 100ml) ☑ その他(昼頃から気分がすぐれずうさぎのうんちのようなコロコロしたうんちだった)			

排便回数 3 回/週

先生からのコメント

排便をチェックすることは、身体からのとてもわかりやすいお便りですよ



排便が無い時でも、症状に該当する項目があれば記入しておこう

メモ欄に「浣腸」や、「水分摂取量」等を記載することにより主治医の先生が最適な治療・薬剤を選択してくれますよ



おなかすっきりDIARYの活用について

便秘症の方は、大人の女性の20～30%ぐらいはいると思われ、普段は便秘でなくても、時々便秘になるという方もいます。便秘で体調が悪い、困っているのなら、高血圧の方が血圧を測るように、まず、排便の状態を確認してみてください。自分の便を見て、排便日誌をつけると、正確な情報が得られます。食事や生活調整で便秘を改善したいなら、食事内容、睡眠状態、1日の出来事などを記載して、その関係をみるのもよいでしょう。便秘の治療(内服など)をしているなら、その治療との関係をみるのに、日誌が役に立ちます。

中野 美和子 さいたま市立病院小児外科(非常勤、元部長)

年

日付	薬の服用			便の形状							便の量			症状
	I	II	III	Type 1	Type 2	Type 3	Type 4	Type 5	Type 6	Type 7	少ない	ふつう	多い	
／	朝													
	昼													
	夕													
月	☐ 食事が不規則 ☐ 食欲不振 ☐ 睡眠不足 ☐ 運動不足 ☐ 浣腸 ☐ 月経 ☐ 水分摂取量() ☐ その他()													
	朝													
	昼													
火	夕													
	☐ 食事が不規則 ☐ 食欲不振 ☐ 睡眠不足 ☐ 運動不足 ☐ 浣腸 ☐ 月経 ☐ 水分摂取量() ☐ その他()													
	朝													
水	昼													
	夕													
	☐ 食事が不規則 ☐ 食欲不振 ☐ 睡眠不足 ☐ 運動不足 ☐ 浣腸 ☐ 月経 ☐ 水分摂取量() ☐ その他()													
木	朝													
	昼													
	夕													
金	☐ 食事が不規則 ☐ 食欲不振 ☐ 睡眠不足 ☐ 運動不足 ☐ 浣腸 ☐ 月経 ☐ 水分摂取量() ☐ その他()													

日付	薬の服用			便の形状							便の量			症状
	I	II	III	Type 1	Type 2	Type 3	Type 4	Type 5	Type 6	Type 7	少ない	ふつう	多い	
／	朝													
	昼													
	夕													
土	☐ 食事が不規則 ☐ 食欲不振 ☐ 睡眠不足 ☐ 運動不足 ☐ 浣腸 ☐ 月経 ☐ 水分摂取量() ☐ その他()													
	朝													
	昼													
日	夕													
	☐ 食事が不規則 ☐ 食欲不振 ☐ 睡眠不足 ☐ 運動不足 ☐ 浣腸 ☐ 月経 ☐ 水分摂取量() ☐ その他()													

先生からのコメント

排便回数 回/週

便の形状

Type 1
コロコロ便

小塊が分離した
木の实状の硬便・通過困難

Type 2
かたい便

小塊が融合した
ソーセージ状の硬便

Type 3
ややかたい便

表面に亀裂のある
ソーセージ状の便

Type 4
普通便

平滑でやわらかい
ソーセージ状の便

Type 5
やややわらかい便

小塊の辺縁が
鋭く切れた軟便・通過容易

Type 6
泥状便

不定形で辺縁不整の
崩れた便

Type 7
水様便

固形物を含まない水様便

ブリストル便形状スケール
および『慢性便秘症診療
ガイドライン』などを参考に
作成

症状

- A 排便時に強くいきんだ
- B 排便時に痛みがある
- C 排便時に出血がある
- D 便が漏れる／下着が便で汚れる
- E お腹が痛む
- F お腹が張って苦しい
- G 排便に時間がかかる
- H 排便時にも残便感がある
- I 便が詰まっている感じがする
- J 気分がすぐれない／イライラする／集中できない

※あてはまるものを全て選んで下さい

年

日付	薬の服用			便の形状							便の量			症状
	I	II	III	Type 1	Type 2	Type 3	Type 4	Type 5	Type 6	Type 7	少ない	ふつう	多い	
／	朝													
	昼													
	夕													
月	☐ 食事が不規則 ☐ 食欲不振 ☐ 睡眠不足 ☐ 運動不足 ☐ 浣腸 ☐ 月経 ☐ 水分摂取量() ☐ その他()													
	朝													
	昼													
火	夕													
	☐ 食事が不規則 ☐ 食欲不振 ☐ 睡眠不足 ☐ 運動不足 ☐ 浣腸 ☐ 月経 ☐ 水分摂取量() ☐ その他()													
	朝													
水	昼													
	夕													
	☐ 食事が不規則 ☐ 食欲不振 ☐ 睡眠不足 ☐ 運動不足 ☐ 浣腸 ☐ 月経 ☐ 水分摂取量() ☐ その他()													
木	朝													
	昼													
	夕													
金	☐ 食事が不規則 ☐ 食欲不振 ☐ 睡眠不足 ☐ 運動不足 ☐ 浣腸 ☐ 月経 ☐ 水分摂取量() ☐ その他()													

日付	薬の服用			便の形状							便の量			症状
	I	II	III	Type 1	Type 2	Type 3	Type 4	Type 5	Type 6	Type 7	少ない	ふつう	多い	
／	朝													
	昼													
	夕													
土	☐ 食事が不規則 ☐ 食欲不振 ☐ 睡眠不足 ☐ 運動不足 ☐ 浣腸 ☐ 月経 ☐ 水分摂取量() ☐ その他()													
	朝													
	昼													
日	夕													
	☐ 食事が不規則 ☐ 食欲不振 ☐ 睡眠不足 ☐ 運動不足 ☐ 浣腸 ☐ 月経 ☐ 水分摂取量() ☐ その他()													

先生からのコメント

排便回数 回/週

便の形状

Type 1
コロコロ便

小塊が分離した
木の实状の硬便・通過困難

Type 2
かたい便

小塊が融合した
ソーセージ状の硬便

Type 3
ややかたい便

表面に亀裂のある
ソーセージ状の便

Type 4
普通便

平滑でやわらかい
ソーセージ状の便

Type 5
やややわらかい便

小塊の辺縁が
鋭く切れた軟便・通過容易

Type 6
泥状便

不定形で辺縁不整の
崩れた便

Type 7
水様便

固形物を含まない水様便

ブリストル便形状スケール
および『慢性便秘症診療
ガイドライン』などを参考に
作成

症状

- A 排便時に強くいきんだ
- B 排便時に痛みがある
- C 排便時に出血がある
- D 便が漏れる／下着が便で汚れる
- E お腹が痛む
- F お腹が張って苦しい
- G 排便に時間がかかる
- H 排便時にも残便感がある
- I 便が詰まっている感じがする
- J 気分がすぐれない／イライラする／集中できない

※あてはまるものを全て選んで下さい

年

日付	薬の服用			便の形状							便の量			症状
	I	II	III	Type 1	Type 2	Type 3	Type 4	Type 5	Type 6	Type 7	少ない	ふつう	多い	
／	朝													
	昼													
	夕													
月	☐ 食事が不規則 ☐ 食欲不振 ☐ 睡眠不足 ☐ 運動不足 ☐ 浣腸 ☐ 月経 ☐ 水分摂取量() ☐ その他()													
	朝													
	昼													
火	夕													
	☐ 食事が不規則 ☐ 食欲不振 ☐ 睡眠不足 ☐ 運動不足 ☐ 浣腸 ☐ 月経 ☐ 水分摂取量() ☐ その他()													
	朝													
水	昼													
	夕													
	☐ 食事が不規則 ☐ 食欲不振 ☐ 睡眠不足 ☐ 運動不足 ☐ 浣腸 ☐ 月経 ☐ 水分摂取量() ☐ その他()													
木	朝													
	昼													
	夕													
金	☐ 食事が不規則 ☐ 食欲不振 ☐ 睡眠不足 ☐ 運動不足 ☐ 浣腸 ☐ 月経 ☐ 水分摂取量() ☐ その他()													

日付	薬の服用			便の形状							便の量			症状
	I	II	III	Type 1	Type 2	Type 3	Type 4	Type 5	Type 6	Type 7	少ない	ふつう	多い	
／	朝													
	昼													
	夕													
土	☐ 食事が不規則 ☐ 食欲不振 ☐ 睡眠不足 ☐ 運動不足 ☐ 浣腸 ☐ 月経 ☐ 水分摂取量() ☐ その他()													
	朝													
	昼													
日	夕													
	☐ 食事が不規則 ☐ 食欲不振 ☐ 睡眠不足 ☐ 運動不足 ☐ 浣腸 ☐ 月経 ☐ 水分摂取量() ☐ その他()													
	朝													

先生からのコメント

排便回数 回/週

便の形状

Type 1
コロコロ便

小塊が分離した
木の实状の硬便・通過困難

Type 2
かたい便

小塊が融合した
ソーセージ状の硬便

Type 3
ややかたい便

表面に亀裂のある
ソーセージ状の便

Type 4
普通便

平滑でやわらかい
ソーセージ状の便

Type 5
やややわらかい便

小塊の辺縁が
鋭く切れた軟便・通過容易

Type 6
泥状便

不定形で辺縁不整の
崩れた便

Type 7
水様便

固形物を含まない水様便

ブリストル便形状スケール
および『慢性便秘症診療
ガイドライン』などを参考に
作成

症状

- A 排便時に強くいきんだ
- B 排便時に痛みがある
- C 排便時に出血がある
- D 便が漏れる／下着が便で汚れる
- E お腹が痛む
- F お腹が張って苦しい
- G 排便に時間がかかる
- H 排便時にも残便感がある
- I 便が詰まっている感じがする
- J 気分がすぐれない／イライラする／集中できない

※あてはまるものを全て選んで下さい

年

日付		薬の服用			便の形状							便の量			症状
		I	II	III	Type 1	Type 2	Type 3	Type 4	Type 5	Type 6	Type 7	少ない	ふつう	多い	
／	朝														
	昼														
	夕														
	月	☐ 食事が不規則 ☐ 食欲不振 ☐ 睡眠不足 ☐ 運動不足 ☐ 浣腸 ☐ 月経 ☐ 水分摂取量() ☐ その他()													
／	朝														
	昼														
	夕														
	火	☐ 食事が不規則 ☐ 食欲不振 ☐ 睡眠不足 ☐ 運動不足 ☐ 浣腸 ☐ 月経 ☐ 水分摂取量() ☐ その他()													
／	朝														
	昼														
	夕														
	水	☐ 食事が不規則 ☐ 食欲不振 ☐ 睡眠不足 ☐ 運動不足 ☐ 浣腸 ☐ 月経 ☐ 水分摂取量() ☐ その他()													
／	朝														
	昼														
	夕														
	木	☐ 食事が不規則 ☐ 食欲不振 ☐ 睡眠不足 ☐ 運動不足 ☐ 浣腸 ☐ 月経 ☐ 水分摂取量() ☐ その他()													
／	朝														
	昼														
	夕														
	金	☐ 食事が不規則 ☐ 食欲不振 ☐ 睡眠不足 ☐ 運動不足 ☐ 浣腸 ☐ 月経 ☐ 水分摂取量() ☐ その他()													

日付		薬の服用			便の形状							便の量			症状
		I	II	III	Type 1	Type 2	Type 3	Type 4	Type 5	Type 6	Type 7	少ない	ふつう	多い	
／	朝														
	昼														
	夕														
	土	☐ 食事が不規則 ☐ 食欲不振 ☐ 睡眠不足 ☐ 運動不足 ☐ 浣腸 ☐ 月経 ☐ 水分摂取量() ☐ その他()													
／	朝														
	昼														
	夕														
	日	☐ 食事が不規則 ☐ 食欲不振 ☐ 睡眠不足 ☐ 運動不足 ☐ 浣腸 ☐ 月経 ☐ 水分摂取量() ☐ その他()													

先生からのコメント

排便回数 回/週

便の形状

Type 1

コロコロ便

小塊が分離した木の实状の硬便・通過困難

Type 2

かたい便

小塊が融合したソーセージ状の硬便

Type 3

ややかたい便

表面に亀裂のあるソーセージ状の便

Type 4

普通便

平滑でやわらかいソーセージ状の便

Type 5

やややわらかい便

小塊の边缘が鋭く切れた軟便・通過容易

Type 6

泥状便

不定形で边缘不整の崩れた便

Type 7

水様便

固形物を含まない水様便

プリストル便形状スケール

および『慢性便秘症診療ガイドライン』などを参考に作成

症状

A

排便時に強くいきんだ

B

排便時に痛みがある

C

排便時に出血がある

D

便が漏れる／下着が便で汚れる

E

お腹が痛む

F

お腹が張って苦しい

G

排便に時間がかかる

H

排便時にも残便感がある

I

便が詰まっている感じがする

J

気分がすぐれない／イライラする／集中できない

※あてはまるものを全て選んで下さい

ブリットニーちゃん

【特技】
美容のために毎朝
ちゃんとうんちをする



ウンコロ犬

【特技】
あらゆるうんちの
においを嗅ぎ分け
られる



ウンコビッチ博士

【特技】
トイレの大切さを世界中の
人たちに教える



医療機関名

企画・編集：特定非営利活動法人日本トイレ研究所 - www.toilet.or.jp -

監修：中野美和子 | さいたま市立病院小児外科(非常勤、元部長)
日本トイレ研究所アドバイザー

協賛：協和化学工業株式会社 - <https://kyowa-chem.jp/> -

発行：2019年4月

※本書の一部あるいは全部について無断で複製、転載することを禁止しています。