

排便日誌

お名前

年齢

歳

性別

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦

かたく
コロコロ
している便

短く
コロコロ便が
くっついた便

表面が
ひびわって
いる便

なめらかな
バナナ状の便

やわらかく
半固形状の便

どろどろした
かゆ状の便

水のような便

便秘傾向 下痢傾向

<排便の量>

- ① 付着程度
- ② 兎の糞ぐらい
- ③ ウズラの卵ぐらい
- ④ 鶏卵ぐらい
- ⑤ バナナ1本ぐらい
- ⑥ バナナ1本以上

<すっきり感>

- すっきり
 - △ 少し不快
 - × 残便感あり
- <ニオイ>
- におわない
 - △ 小さい

日付	お通じ	便の性状							量	すっきり感	ニオイ	下剤・食事・水分・生活状況など 気になったことを記入しましょう
		硬便	普通便					軟便				
記入例 3/26 (土)		①	2	3	4	5	6	7	3	×	×	お腹がはる センナ3錠
		1	2	3	4	5	6	7				
		1	2	3	4	5	⑥	7				
/		1	2	3	4	5	6	7				
		1	2	3	4	5	6	7				
		1	2	3	4	5	6	7				
/		1	2	3	4	5	6	7				
		1	2	3	4	5	6	7				
		1	2	3	4	5	6	7				
/		1	2	3	4	5	6	7				
		1	2	3	4	5	6	7				
		1	2	3	4	5	6	7				
/		1	2	3	4	5	6	7				
		1	2	3	4	5	6	7				
		1	2	3	4	5	6	7				
/		1	2	3	4	5	6	7				
		1	2	3	4	5	6	7				
		1	2	3	4	5	6	7				

最近の1週間であてはまる症状に☑しましょう

- 強くいきまないと便がでない
- 排便の際に血がつく
- 排便の際に肛門に痛みがある
- 排便の後もスッキリしない
- お腹が張って苦しい
- お腹が痛む

1週間の排便回数

回/週