**排便チェックシート（２週間）**

氏名：

注）月日は排便がない日も記載して下さい。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日付 | 時刻 | 便の性状 | | | 便の量 | | 便意 | 下剤・食事・水分・生活状況等 |
| 硬便 | 普通便 | 軟便 |
| ／  （ 　 ） | ： | １　２ | ３　４　５ | ６　７ | １　２　３　４ | ５　６ |  |  |
| ／  （ 　 ） | ： | １　２ | ３　４　５ | ６　７ | １　２　３　４ | ５　６ |  |  |
| ／  （ 　 ） | ： | １　２ | ３　４　５ | ６　７ | １　２　３　４ | ５　６ |  |  |
| ／  （ 　 ） | ： | １　２ | ３　４　５ | ６　７ | １　２　３　４ | ５　６ |  |  |
| ／  （ 　 ） | ： | １　２ | ３　４　５ | ６　７ | １　２　３　４ | ５　６ |  |  |
| ／  （ 　 ） | ： | １　２ | ３　４　５ | ６　７ | １　２　３　４ | ５　６ |  |  |
| ／  （ 　 ） | ： | １　２ | ３　４　５ | ６　７ | １　２　３　４ | ５　６ |  |  |
| ／  （ 　 ） | ： | １　２ | ３　４　５ | ６　７ | １　２　３　４ | ５　６ |  |  |
| ／  （ 　 ） | ： | １　２ | ３　４　５ | ６　７ | １　２　３　４ | ５　６ |  |  |
| ／  （ 　 ） | ： | １　２ | ３　４　５ | ６　７ | １　２　３　４ | ５　６ |  |  |
| ／  （ 　 ） | ： | １　２ | ３　４　５ | ６　７ | １　２　３　４ | ５　６ |  |  |
| ／  （ 　 ） | ： | １　２ | ３　４　５ | ６　７ | １　２　３　４ | ５　６ |  |  |
| ／  （ 　 ） | ： | １　２ | ３　４　５ | ６　７ | １　２　３　４ | ５　６ |  |  |
| ／  （ 　 ） | ： | １　２ | ３　４　５ | ６　７ | １　２　３　４ | ５　６ |  |  |

消化管の通過時間

非常に遅い（約100時間）

非常に速い（約10時間）

＜便の性状＞

＜便の量＞

|  |
| --- |
| １ 付着 |
| ２ うさぎのふんくらい |
| ３ うずらの卵くらい |
| ４ 鶏卵くらい |
| ５ バナナ1本くらい |
| ６ バナナ1本以上 |

＜便　意＞

|  |
| --- |
| ○ わかる |
| △ よくわからない |
| × わからない |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 硬便 | | 普通便 | | | 軟便 | |
| １ | ２ | ３ | ４ | ５  コロコロ便  硬い便  やや硬い便  普通便  やや柔らかい便  泥状便  水様便 | ６ | ７ |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 硬くてコロコロ  ウサギの糞状 | ソーセージ状で  硬い | 表面にひび割れのあるソーセージ状 | 表面がなめらかなソーセージ状  （又はとぐろを巻く） | はっきりとしたシワのある柔らかい半固形状 | 境界がほぐれた不定形の小片や泥状 | 水様で固形物を含まない液体状 |