

今日から使える

ウンチは健康のバロメーター

排便チェックシート



監修:NPO法人 日本コンチネンス協会 コンチネンスアドバイザー 九州支部副支部長 種子田美穂子氏

腸の中の善玉菌を増やして腸内環境を整えることは、健康な良い便を出すことにつながります。便の状態は腸内環境を把握するのに最適な指標です。良い便と悪い便の特徴を知っておけば、腸内環境の変化に気づくことができます。排泄された便がどんな状態なのか、毎日チェックする習慣を身につけましょう。

スッキリ出すには「健康な便」を知ること!

するっと出る
バナナ便が理想の形!

- ✓ 黄色っぽい褐色
- ✓ やや酸っぱいにおい
- ✓ バナナ状
- ✓ スルツとでる

理想的な便の状態とは?

固形物 約25%
水分 約75%

固形分

食物繊維等
腸内細菌の死骸等
剥がれ落ちた腸粘膜等

ブリストルスケールによる便の性状分類

タイプ1	タイプ2	タイプ3	タイプ4	タイプ5	タイプ6	タイプ7
硬く コロコロの便	短く固まった 硬い便	水分が少なく ひび割れている便	適度な 軟らかさの便	水分が多く やや軟らかい便	形のない 泥のような便	水のような便
コロコロ便	硬い便	やや硬い便	普通便	やや軟らかい便	泥状便	水様便

非常に遅い
(約100時間)

消化器の通過時間

非常に早い
(約10時間)



種子田美穂子 先生

便の軟らかさ硬さは、腸の動きのスピードを表していると言われています。ブリストルスケールタイプ3～タイプ5ならば生活に支障のない排便となるようです。

また、健康的な腸すなわち腸内環境が良ければ、黄色っぽい褐色で嫌な臭いのしない便が出ると言われています。腸には多くの免疫細胞があるので、健康的な腸の場合は、病気に強くなる可能性が有ることもわかっています。便は「健康のバロメーター」です。健康であり続けるために排便チェックをしませんか。

各地域で、コンチネンスアドバイザーとして市民や専門職に対し、排便ケアの相談や啓発、教育等を行う傍ら、NPO法人日本コンチネンス協会に所属され、看護協会等における講演や、全国各地の病院や施設等で、病棟ラウンドや症例検討会も精力的に行うなど、多方面でご活躍中。

快便生活のコツ

水分補給

- こまめに摂る
- 起床時の一杯は特に有効
- 飽きずに楽しく飲むよう工夫する

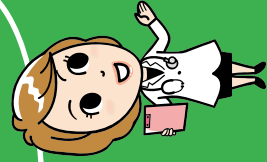
適度な運動

- 毎日自分ができる運動を定期的に行う
- 腹部全体に「の」の字を描くようにマッサージする
- 蒸しタオルや湯たんぽ、蒸気が出る温熱シートや使い捨てカイロなどでお腹を温める

便通によい食事

- べんのかさを増す、穀物、葉野菜、根菜類
- 便の滑りをよくする オリーブオイル
- 腸を刺激する はちみつ、コーヒー
- 腸内細菌を整えるプロバイオティクスが含まれるヨーグルトや乳酸菌飲料
- 水溶性の食物せんいもお忘れなく（ぬめりのある野菜、海そう類、果物等）

種子田先生からアドバイス



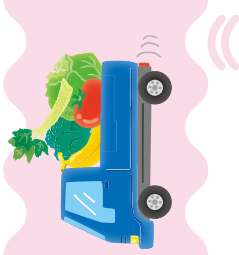
快便の三大要素は、

① 食事



（腸内環境と食物繊維が重要）

② 腸の動き



③ 肛門のそばまで来た便を出す力



リラックス

- 腹式呼吸をする
- 食後のトイレタイムを習慣化するなど規則正しい生活を送る
- プライバシー保持、安全、清潔といったトイレの環境作り
- ストレスをためない



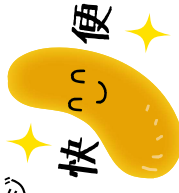
排便しやすい姿勢

- 膝と膝の間は肩幅くらいに開く
- かかとを便器に近づけて、膝は伸ばさないようにする
- 安定した姿勢の確保のために、足元に台をおいたり、お腹にクッションを抱くと力みやすい



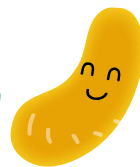
- 少し前かがみの姿勢が良い
- 便座にお尻が落ち込む場合は子供用便座を使用する
- 寝た状態の排便時は、坐位姿勢に近づける

この3つが整っていれば、気持ち良い排便が可能になります。またその他、「リラックス」も排便には重要となりますので、快便生活のためには、ご自分でできることを、毎日、無理のない程度にチャレンジングすることが大事です。



快便

気持ちのいい排便習慣のコツ



起き抜けにコップ1杯の水を飲む

食後にトイレタイムをもうける

便の状態を毎回チェックする

食物繊維や発酵食品を毎日摂取する

トイレでできるストレッチ

ストレッチの前に、腹式呼吸を
しっかりしましょう

副交感神経が優位となり、腸の
血流が改善されますし、リラックス
効果が期待できるので、肛門が
開きやすくなります。



腹部を「の」の字を描くように
マッサージを行きましょう

腸の動きが良くなるだけでなく、腹部に
貯まっているガスが出やすくなります。



左の下腹あたりを小さく円を描くようにマッサージをしたり、
そのあたりを押してみるのも刺激になります。

いきみやすい
姿勢づくりの
コツ

やや前傾

腹圧をかける

膝を肩幅位に
開く

足底をつける






































































ブリストルスケールによる便の性状分類

タイプ1	タイプ2	タイプ3	タイプ4	タイプ5	タイプ6	タイプ7
硬く コロコロの便	短く固まった 硬い便	水分が少なく ひび割れている便	適度な 軟らかさの便	水分が多く やや軟らかい便	形のない 泥のような便	水のような便
コロコロ便	硬い便	やや硬い便	普通便	やや軟らかい便	泥状便	水様便

非常に遅い
(約100時間)

消化器の通過時間

非常に早い
(約10時間)

日付	排便量・排泄時刻							便のニオイ			食生活			備考 (気づいた点や便の薬とその量などを記入)
	コロコロ便 	カチカチ便 	やや硬い便 	普通便 	軟便 	泥状便 	水様便 	弱くなった 	変わらない 	きつくなった 	サングアイバー 発酵食品 	水分 	運動 	
/ ()														
/ ()														
/ ()														
/ ()														
/ ()														
/ ()														
/ ()														
/ ()														
/ ()														
/ ()														
/ ()														
/ ()														
/ ()														
/ ()														
/ ()														
/ ()														
/ ()														
/ ()														
/ ()								