

# 便の状態をチェックしましょう!

排便後に  
チェック!



## ブリストル便形状スケール

ブリストル便形状スケールは便のタイプ(硬さ)を7種類に分類した世界共通の尺度です。  
あなたの便はどのタイプですか?

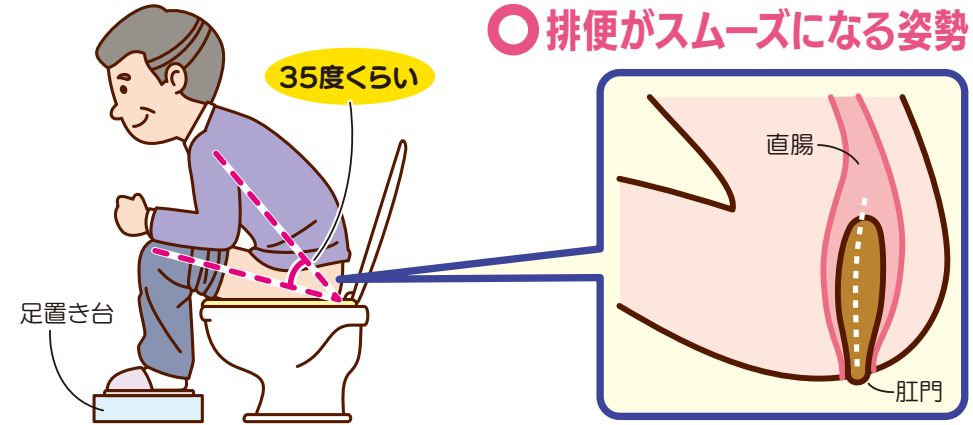
硬便	1		コロコロ便	硬くてコロコロの 兔糞状の(排便困難な)便
	2		硬い便	ソーセージ状であるが 硬い便
正常便	3		やや 硬い便	表面にひび割れのある ソーセージ状の便
	4		普通便	表面がなめらかで軟らかい ソーセージ状、あるいは 蛇のようなどぐろを巻く便
	5		やや 軟らかい便	はっきりとしたしわのある 軟らかい半分固形の (容易に排便できる)便
水様便	6		泥状便	境界がほぐれて、 ふにやふにやの不定形の 小片便、泥状の便
	7		水様便	水様で、固形物を含まない 液体状の便

①~②は硬便(便秘症)、⑥~⑦は水様便(下痢症)の目安です。  
日本人に理想の形状であるとされている④をめざしましょう。

O'Donnell LJD, et al. Br Med J 1990;300:439-440. Longstreth GF, et al. Gastroenterology 2006;130:1480-1491.

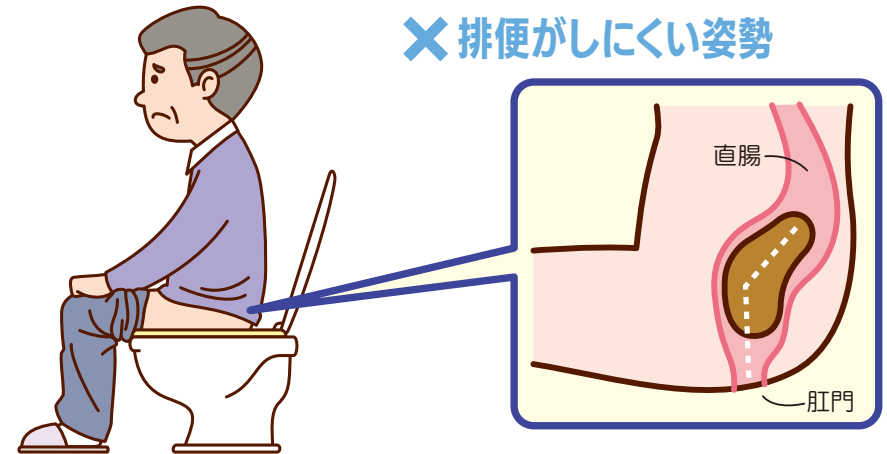
# 正しい排便姿勢を身につけましょう!

## ○ 排便がスムーズになる姿勢



上半身と太ももでつくる角度が35度くらいになるように  
上半身を前傾すると、直腸から肛門にかけてまっすぐに近い形になり、  
排便しやすくなる。

## × 排便がしにくい姿勢



背筋を伸ばした姿勢では、直腸から肛門が「く」の字のようになり、  
排便しにくい。

◎参考: 中島淳. たかが便秘? 生活改善と薬. NHKテキスト きょうの健康(NHK出版). 2018, 4月号, p.86-89.

◎こちらもご参照ください: 日経メディカル 2018年1月号、  
Book in Book, 2018学会アップデート SPECIAL  
「いまさら聞けない便秘治療のコツ—新しい慢性便秘のガイドラインから考える—」

