

便の状態をチェックしましょう!

ブリストル便形状スケール

排便後にチェック!



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とぐろを巻く便
	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、ふにゃふにゃの不定形の小片便、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)の目安となります。正常便である③~⑤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.