排便日誌

お名前：

飲んでいる便秘薬

a：

b：

c：

便の状態・症状

性状

① コロコロの便
② 硬い便
③ やや硬い便
④ 普通便
⑤ やや軟らかい便
⑥ 泥（どろ）のような便
⑦ 水のような便

量

少 少ない　ふ ふつう　多 多い

症状

A 腹痛がある
B 腹部膨満感がある
C 腹部不快感がある
D お腹が鳴る

E 食欲不振
F 気分が悪い

G 排便時に痛みがある
H 排便時に出血がある

I 排便後にも残便感がある

記入例

12 月	排便時間 0 6 12 18 24 なし	便の状態・症状 性状 量 症状	薬を飲んだ時間 朝 昼 夜	気づいたこと
16日(日)	○	4 ふ	a ×	夕食を食べなかった
16日(日)	○	4 ふ D		
17日(月)	○	2 少 G	a b	
18日(火)				
19日(水)				
20日(木)				

夕食の状況など気づいたことを記入します。

飲んでいる便秘薬の種類と時間帯を記入します。飲まなかった場合は×をつけます。

便の出た時間帯に○をつけます。1日に2回以上出た時は次の行に記入します。

左図を参照に便の状態を記入します。

月	排便時間 0 6 12 18 24 なし	便の状態・症状 性状 量 症状	薬を飲んだ時間 朝 昼 夜	気づいたこと
日(　)				
日(　)				
日(　)				
日(　)				
日(　)				
日(　)				
日(　)				
日(　)				
日(　)				
日(　)				
日(　)				
日(　)				
日(　)				
日(　)				
日(　)				
日(　)				
日(　)				
日(　)				
日(　)				
日(　)				
日(　)				
日(　)				
日(　)				
日(　)				
日(　)				
日(　)				