「く」の字 ロダンで前かがみ!

記入方法 ● 下図を参照のうえ、便の出た日だけ記入してください

該当する便のカタチの欄に便の量を数字で記入してください

	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	
1								
2,								
								1
3								
4								
5								
6								
								1
7								
8								
9								
								K
10								
11								
12,								
13								
								K
14								K
15								
16								
17								
18								
								K
19								
20								
21								
2.2,								1
								X
23								
24								
25								
26								K
27								
28								
29								
30								
31								



出やすい姿勢で 長くいきまないように 心がけましょう

洋式の便器に座り、片方のひじを太ももにのせ、 こぶしであごを支えて「ウーン」。 まるで、ロダンの「考える人」のように 上半身と下半身が「くの字」に曲がった 前かがみの姿勢が排便には理想的なのです。

直腸から肛門までは通常、 便が漏れないように直角となっていますが、 前傾姿勢になると、この直腸肛門角が開き、 スムーズに排便することができます。 かかとを上げて腹筋に力を入れたり、 脇腹を押さえたりするのも効果的です。

「考える人」は詩作にふけり、 やや苦悶の表情を浮かべています。 しかし、トイレで長くいきむのは禁物。 深呼吸するなどして便意の訪れを待ちましょう。

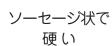
コロコロ便

硬くてコロコロ

ウサギの糞状



硬い便



やや硬い便

普通便







泥状便

水様便



水様で固形物を

1:付着程度

2:母指頭大

3:鶏卵大 4:バナナ大

表面にひび割れの

表面がなめらかな ソーセージ状 あるソーセージ状 (又は、とぐろを巻く)

はっきりとシワのある 軟らかい半分固形

境界がほぐれた 不定形の小片や泥状

含まない液体状

5:バナナ大以上



洋式の便器に座り、片方のひじを太ももにのせ、 こぶしであごを支えて「ウーン」。 まるで、ロダンの「考える人」のように 上半身と下半身が「くの字」に曲がった 前かがみの姿勢が排便には理想的なのです。

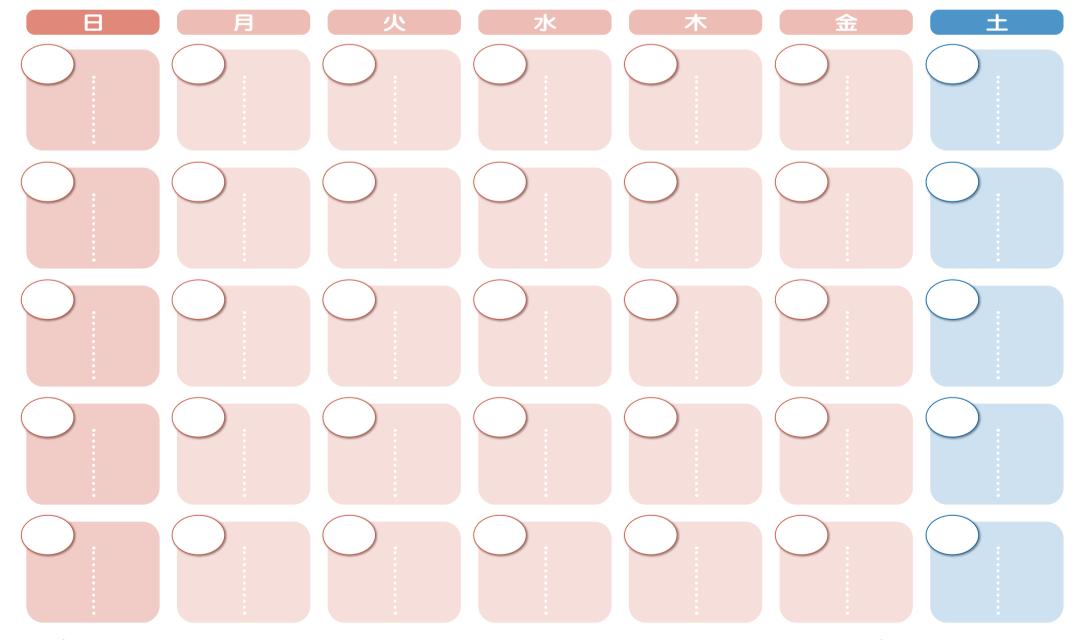
直腸から肛門までは通常、 便が漏れないように直角となっていますが、 前傾姿勢になると、この直腸肛門角が開き、 スムーズに排便することができます。 かかとを上げて腹筋に力を入れたり、 脇腹を押さえたりするのも効果的です。

「考える人」は詩作にふけり、 やや苦悶の表情を浮かべています。 しかし、トイレで長くいきむのは禁物。 深呼吸するなどして便意の訪れを待ちましょう。

記入方法

● 下図を参照のうえ、便の出た日だけ記入してください

該当する便のカタチの記号と便の量の数字を記入してください



非常に遅い(約100時間)

消化管の通過時間

非常に早い(約10時間)

1:付着程度

A:コロコロ便



ウサギの糞状

B:硬い便



·セージ状で 硬い

C:やや硬い便



表面にひび割れの あるソーセージ状 D:普通便



ソーセージ状 (又は、とぐろを巻く) 

はっきりとシワのある 軟らかい半分固形



F:泥状便

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

2:母指頭大 3: 鶏卵大