

## 便の状態で見える大腸のセルフチェック

あなたは自分の便をじっくりと見てみたことがありますか？ 便の性状や回数などでも、「理想の大腸」かどうかのある程度の判別ができます。

ただし、学会においては便秘、下痢の定義が明確ではありませんので、ひとつの指標としてください。

		解 説
1 排 便 回 数	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 1日5回以上</li> <li>② 1日3回(毎食ごと)</li> <li>③ 1日1～3回</li> <li>④ 2日に1回</li> <li>⑤ 2～3日に1回</li> <li>⑥ 1週間に1～2回</li> <li>⑦ 1週間に1回あるかないか</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 下痢傾向</li> <li>②～⑤ 正常</li> <li>⑥～⑦ 便秘傾向</li> </ul>
2 便 の 状 態	<ul style="list-style-type: none"> <li>① ウサギのフンのように硬い(排便困難を伴う)</li> <li>② 硬便が集めたソーセージ状(塊便)</li> <li>③ 表面にひび割れがあるソーセージ状</li> <li>④ 平滑で軟らかいソーセージ状、あるいは蛇状</li> <li>⑤ 軟らかい小塊状(排便が容易)</li> <li>⑥ フワフワした不定型(泥状便)</li> <li>⑦ 固形物を含まない水のような状態(水様便)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>①～② 便秘傾向</li> <li>③～⑤ 正常</li> <li>⑥～⑦ 下痢傾向</li> </ul>
3 便 の 色 調	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 黄色</li> <li>② 黄褐色</li> <li>③ 赤色</li> <li>④ 黒色</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>①～② 正常</li> <li>③ 肛門、大腸(特に直腸～S状結腸)からの出血を疑う</li> <li>④ 上部消化管(食道・胃、十二指腸)などからの出血を疑う</li> </ul>