



2025.4月の健康情報

お役にたてるでしょうか。sonomonoHPを参考にしています



うんちコンディションチェック表

うんちの色 9パターン

1	2	3	4	5	6	7	8	9

善玉菌多め

うんちの形 7パターン

1	コロコロ便		かたくてコロコロしたうんち うさぎの糞の様なうんち
2	かたい便		ソーセージ状であるが短く固まった かたいうんち
3	ややかたい便		水分が少なくて表面にひび割れが あるソーセージ状のうんち
4	ふつうの便		表面がなめらかで適度なやわらかさ があるソーセージ状のうんち
5	やや軟らかい便		水分が多く、非常にやわらかいうんち 容易に排便できる半分固形のうんち
6	どろ状の便		形のない泥のよううんち
7	水のような便		固形物を含まない水のようなうんち

理想的



心配・・・な方



毎日排便があるか、硬さや量がどのようであるかを診察の際、かかりつけ医に相談して下さい。左図を参考にしてください。



また、おなかの調子が気になる方は

かかりつけ医相談の目安にしてください。

1. およそ3日以上排便がない時
2. 下剤を使って1~2日たっても便が出ない時
3. 腹痛やおうとがある時
4. おなら(排ガス)が出ない時
5. おなかがひどく張ると感じた時