

ブリストル便形状スケール

硬いコロコロ便から水様便まで7タイプ。完璧でなくても、いちばん近いものを選びましょう。

Log For Your Log
logforyourlog.com

- | | | |
|---------------|------------------------------|----------------|
| ● タイプ1 | 木の实のような硬いコロコロの塊。出にくい
です。 | 便秘寄りの端。 |
| ● タイプ2 | ソーセージ状だが、ゴツゴツしている。 | まだ便秘寄り。 |
| ● タイプ3 | 表面にひび割れのあるソーセージ状。 | 快適な範囲。少し硬め。 |
| ● タイプ4 | ソーセージやヘビのように、なめらかでやわ
らかい。 | 快適な範囲。出しやすいです。 |
| ● タイプ5 | 輪郭のはっきりしたやわらかい塊。楽に出ま
す。 | ゆるめ寄り。 |
| ● タイプ6 | ふにゃふにゃで、輪郭がギザギザの泥状のか
けら。 | ゆるい。軽い下痢の範囲。 |
| ● タイプ7 | 水のように、固形物がない。 | 下痢。 |

● タイプ1と2：便秘 ● タイプ3と4：健康的で出しやすい ● タイプ5～7：下痢または便意切迫

使い方

- トイレの直後に、時刻と一緒にタイプを記録しま
す。
- 食事、水分、睡眠、ストレスなど、ひとことメモを
添えます。
- 1日ではなく2週間で見ましょう。多くの人はほとん
どの時間、タイプ3か4です。
- 受診のときは記録を持っていきましょう。

次のことに気づいたら医師に相談を

- 便に血が混じる、または黒いタール状の便
- 白っぽい、粘土色、または白い便
- 意図しない体重減少
- 強い、または続くおなかの痛み
- いつもの排便パターンの変化が数週間以上続く
- めまいや尿がとても少ない状態を伴う下痢

2週間の食事と症状の日記

排便または症状ごとに1行。症状は0（なし）から10（最悪）で評価します。

Log For Your Log
logforyourlog.com

[illegible]

1日2行で2週間分です。足りなければ用紙を追加してください。記入例：14日（火）・8:10・4・茶色・オートミール、コーヒー・
膨満感2・よく眠れなかった

一般的な情報であり、医学的アドバイスではありません。1ページ目の警告サインに気づいたら、用紙が埋まるのを待たずに医師に相談してください。

© 2026 Kinori Labs Inc. · logforyourlog.com/learn

スマホで記録した
いですか？
Log For Your
Log、iPhoneで無料

