

あさひP00マスターVOL3



排便観察方法

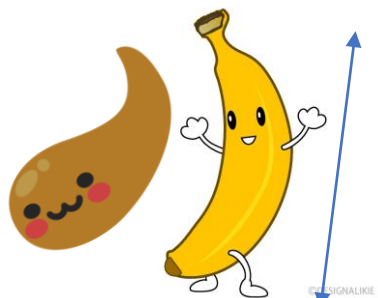
1. 毎日の排便日誌を少なくとも2週間つけましょう

今回は、排便の観察方法についてお話しします。

正常な排便とは？

排便のメカニズムをみると、直腸に便がたまり便意を感じたら、トイレに行くなど排泄を行う準備がはじまります。

- 排便までの時間は食事摂取後から、24～72時間かかります。
- 気持ちよく排泄するために、便の量はバナナ1本以上を目指しましょう！
- 排便回数は（1～3回/1日）～（3回/1週間）と言われています。
- 排泄できる状態まで我慢ができることも大切です
- 排便時の正しい姿勢がとれていますか。
- ある程度のいきみでスムーズに排便が出ること
- 肛門は排便終了後、パチッと閉じること



約10cm
150～200g

便をみる

排便観察で大切なポイント

- 正常な便を知りましょう
- 食事の量もみて、便との関係を考えること
- 排便習慣は個別なもの、自分の状態を知りましょう
- 下剤に頼らないことも大切
- 強い刺激を与えるなど不快なケアはしないこと

毎日排便がなくても便秘ではないよ！



おまかせうんちっ子の排便チェック表

お名前： _____ 性別： 男 女 年齢： _____ 歳

← 排便に要する時間 (約10時間) 消化管の通過時間 排便に要する時間 (約10時間) →

硬便		普通便			軟便	
1	2	3	4	5	6	7
コロコロ ツヤツヤの便	硬い塊 ソーゼン状で硬い	やや硬い便 表面にひび割れのあるソーゼン状	普通便 表面がなめらかなソーゼン状またはほつり状	やや軟かい便 ほつりしたソフトのある軟かい状態	泥状便 塊がほつれた不定形の軟かい便	水様便 水様で塊状物を含まない液体状

注) 月日は便意がない日も記載してください

日付	時刻	便の性状						便の量	便意	下剤・食事・水分・生活状況等					
		硬便	普通便	軟便	1	2	3				4	5	6		
		1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	
		1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	
		1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	
		1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	
		1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	
		1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	
		1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	
		1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	
		1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	
		1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	
		1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	
		1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	
		1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	
		1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	
		1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	
		1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	
		1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	

うんこ文化センター おまかせうんちっ子 TEL: 0761-48-4988 F: 0761-48-4989
メール: info88@sorabun.jp

便の性状・量を記入
ブリストルスケールを使用しましょう

排便時間
便が出やすい時間を見極めて
1日に何回か出るときはその都度記入してね

便意、排便時の随伴症状も記入を

水分量や食事内容・量も記入

2. 排便日誌を読み込み排便周期を確認・アセスメントします

排便周期とは1回目の便が出て、次に便が出るまでの日数です。排便周期がわかると下剤の効果や、下剤を飲むタイミングもわかります。食事との関係もわかります。排便周期を読み取ることでケア選択がしやすくなります。自分の排便タイプを知り、それに合わせた行動をとりましょう！

次回は便秘の種類についてお届けします

2023.8.4
あさひP00マスター