

便は健康のバロメーター

毎日、便を見る習慣をつけましょう



1.硬さをチェック

バナナ状の便がすりと出る

正常な便

- | | | |
|---------|--|-------------------|
| ① コロコロ便 | | ウサギの糞のような硬いコロコロ便 |
| ② 硬い便 | | ゴツゴツとしたソーセージ状の硬い便 |
| ③ やや硬い便 | | 表面にひび割れのある硬めの便 |
| ④ 普通便 | | バナナ状の適度な柔らかさの便 |
| ⑤ 柔らかい便 | | はっきりとしたシワのある柔らかい便 |
| ⑥ 泥状便 | | ふにやふにやと形のない便 |
| ⑦ 水様便 | | 水分が多く固形物のない液状の便 |

2.においをチェック

きつい悪臭ではない(漬物のようなにおい)

悪玉菌が増えると、においが強くなります。善玉菌を増やしましょう。

【食物例】 納豆・ヨーグルトなど

3.色をチェック

健康な便は黄土色～茶色

腸内に便が長く留まっていたり、脂肪が多い食事をしていると色が濃くなります。

看護のことでお困りのことがあれば
お気軽にご相談下さい



訪問看護ステーションきぼう ☎0952-29-2600 緒方まで