

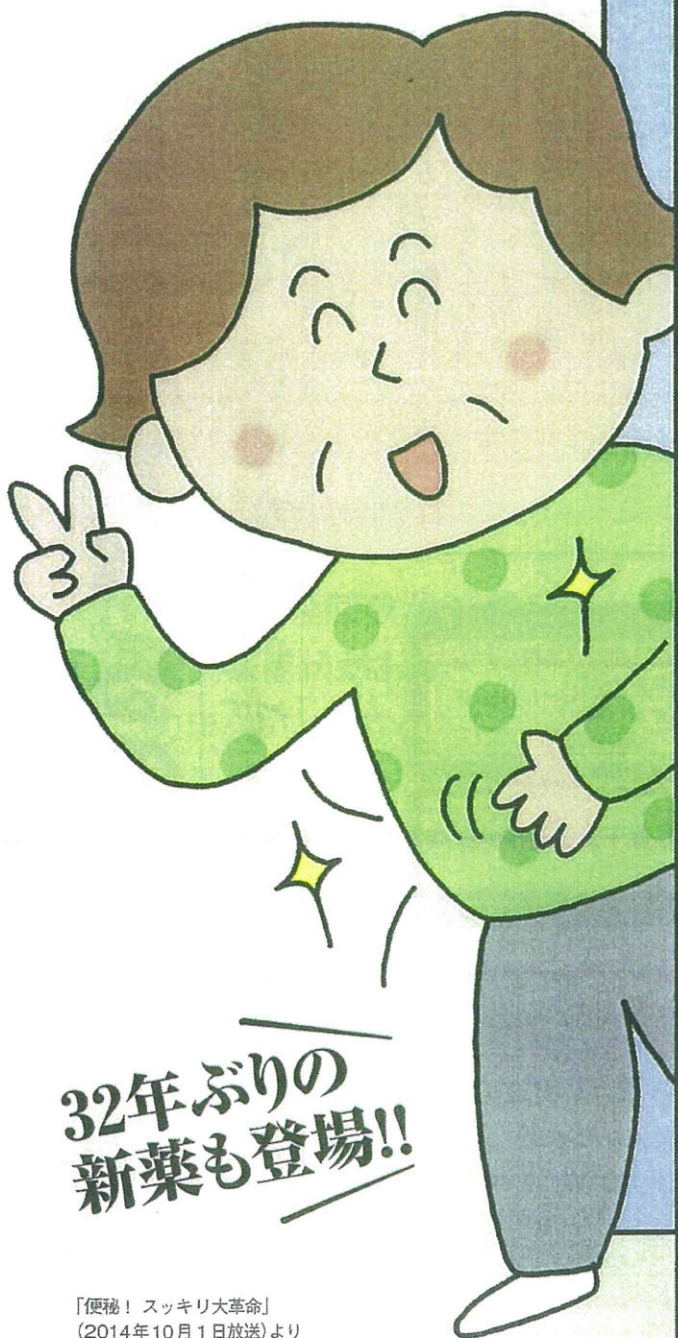
Toilet

いつもの対策が間違っていた!?

# ① 便秘スッキリ 革命ワザ

便秘薬はきちんととんでいるし、  
しっかり食物繊維もとっている  
対策はバッチリ! それなのに、  
なぜかスッキリ出てくれない……。  
そんなアナタに朗報です!  
革命的に改善できる方法を  
お伝えします。

取材文◎山崎ますみ イラスト◎ゼリービーンズ



32年ぶりの  
新薬も登場!!

「便秘! スッキリ大革命」  
(2014年10月1日放送)より

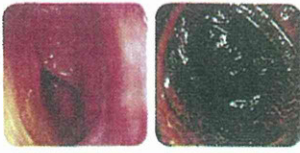
# 誤解 1

「便秘薬をのんでいて悪化するのだから……」  
 ↓薬のみすぎで、便秘が悪化することも！

刺激性成分が入った便秘薬で腸の中が真っ黒に！

番組に登場した、しつこい便秘に悩むAさん（20歳・女性）。食生活に気を配ったり、便秘薬を毎日のんだりと対策をしたものの、症状は一向に改善しません。そこで病院を受診したところ、腸の中が真っ黒になっていることが判明。この症状は「大腸黒皮症」とよばれるもので、原因はなんと「便秘薬のみすぎ」でした。

Aさんが常用していたのは、大腸刺激性成分が入った便秘薬。この成分によって、大腸が刺激を受



通常

大腸黒皮症

刺激性成分の入った便秘薬を長期常用した腸（右）。体に害はないが、刺激を受けて死んだ粘膜細胞が蓄積されて、腸壁が黒ずむ。

画像提供◎久里浜医療センター医師 水上 健さん

け、腸の動きである「ぜん動運動」が活発化されることで便が出ます。しかし長期間のみすぎでしまうと、便秘薬の刺激性成分によって色素沈着が起こり、その結果、腸の中が黒くなってしまうのです。

じつは大腸黒皮症自体は病気でなく、いわば薬のみすぎのサインです。長期間漫然とのみ続けていると、薬への耐性ができ、効きにくくなってしまいます。薬の服用を減らせば、腸内の色は2年ほどでもとに戻ります。

※大腸黒皮症の原因となるのは、アントラキノン系と呼ばれる刺激性成分です。

**自己判断でのみすぎない！  
必要ときだけの服用が基本**

便秘薬は、旅行や体調の悪いときなど、どうしても出なくて必要なときだけ使うのが基本です。市販薬は用法をきちんと守って使用し、効果が感じられない場合は内科での受診をおすすめします。

## 便秘薬の適切なのみ方

### ● 説明書に書かれた用法を守る

自己判断でのみすぎないよう、説明書の用量を守って服用を。1週間続けても効果が現れない場合は、医師の診断を受けることをおすすめします。使用しすぎると、習慣性や依存性が現れ、薬が手放せなくなることも。

年齢	1日量	服用回数
15才以上	1~3錠	①~③④
11~14才	1~2錠	①~②③
11才未満	服用しないこと	

181回

④ 1週間位服用しても症状がよくなる場合は服用を中止し、この説明書を持って医師、薬剤師又は登録販売者に相談してください

### ● 大腸刺激性成分の入った薬は常用しない

市販されている約8割の便秘薬に、大腸刺激性成分は含まれています（右囲み参照）。腸のぜん動運動を促す動きがあるので、長期間使用すると薬の刺激なしには腸が動かなくなるおそれがある。症状がひどいときだけご使用を。

#### 大腸刺激性成分

センナ、ダイオウ、アロエ、センノシド(センノサイド)、カスカラ、ピサコジル、ピコスルファートナトリウム

※アントラキノン系以外も含まれます。

## 誤解2

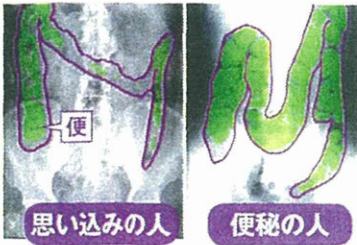
「便が毎日出なくて困っています！」

↓「思い込み」が、じつは便秘の原因かも！

「毎日スッキリが当たりまえ」  
このイメージが誤解のもと

「便は毎日出さないと」。こんな  
悩みに、誤解が潜んでいました。

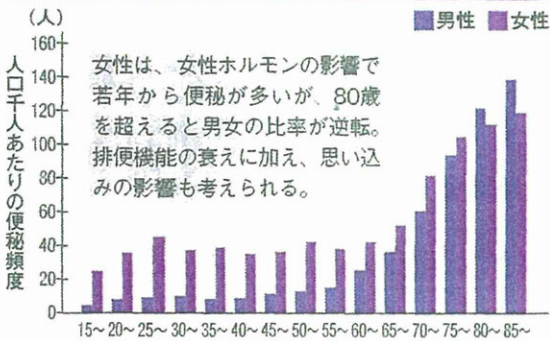
じつは、排便は2〜3日に1回、  
もしくは週3回あれば正常範囲。  
毎日出なくても便秘ではないので  
す。傾向として、きちょうめんな  
性格の人ほど「毎日出さないと気  
がすまない」という気持ちが強  
く、便秘と思込むことが多いのです。  
これにより薬をのみ続け、かえつ  
て症状を悪化させるケースもあり  
ます。病院を受診した人が「便秘



本当に便秘の人と、便秘だと思い込んでいた人の腸内の比較。実際には、思い込みの人の腸内には便がそれほど多くない(左)。

画像提供(右)◎久里浜医療センター医師  
水上 健さん

### 年齢別便秘人口



女性は、女性ホルモンの影響で  
若年から便秘が多いが、80歳  
を超えると男女の比率が逆転。  
排便機能の衰えに加え、思い込  
みの影響も考えられる。

出典◎平成25年国民生活基礎調査(厚生労働省)から15歳以  
上のデータを抽出

ではないですよ」と言われるだけ  
で症状が解消することもあるので、  
排便が正常範囲内であれば「自分  
は便秘ではない」という認識を持  
つことが大切です。  
また、高齢になり、食事が減  
ると便の量も少なくなるので、毎  
日便意が起こるとは限りません。  
昔の排便と比較をしてしまい、便  
秘だと勘違いすることもあります。

## 便秘チェックリスト

- 1週間に排便回数が0~2回
- 排便困難症状がある
  - 力まないと出ない
  - 残便感がある
  - 1度で出ず、何回もトイレへ行きたくなる
  - 肛門あたりにつまった感じがある

✓1つでもチェックがあれば、便秘の可能性がります。

### 排便の正常範囲

週3回以上  
1日3回以下

### 排便困難症状がある人も、便秘に該当

便の回数が正常範囲より少ない、または排  
便困難の症状があることを便秘といいます。  
排便困難とは、便を出すのに何らかの不  
快な症状が伴うこと。おもな症状は、上記チ  
ェックリストの、力み、残便感、頻回便、  
肛門の閉塞感の4つ。頻回便とは排便後す  
ぐに便意を感じる症状で、下痢とは違い直  
腸に便が残るために起こります。

## 誤解3

「食物繊維をたくさんとればOK！」  
 ↓不溶性と水溶性を、バランスよくとることが大切！

腸の働きが低下する高齢者は  
 かさ増しだけの食物繊維は△

通常、食物繊維は腸で便のかさを増し、腸を刺激してぜん動運動を促します。これが便秘の解消につながる理由ですが、番組では食物繊維のとりすぎで、直径9cmの便の固まりが腸をふさいでしまったという女性（60歳）を紹介しました。じつは高齢になると、腸の機能が低下するためにぜん動運動が起きず、そのあいだに水分が腸に吸収されて便が硬くなってしまいうことがあのです。

食物繊維には、便のかさを増して腸のぜん動運動を促す不溶性と、便をやわらかく、滑りをよくする水溶性の2種類があります。とくに高齢の方は、かさを増す不溶性だけをとりすぎるとかえって便秘になることがあるので、不溶性、水溶性ともにバランスよくとることが大切です。

## 革命ワザ1

### 食物繊維は バランスよくとり入れる

#### 不溶性食物繊維を多く含む食品

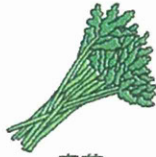
水に溶けず、水分を吸収してふくれる不溶性食物繊維。便のかさを増し、腸のぜん動運動を促す働きがある。葉もの野菜や豆類に多い。



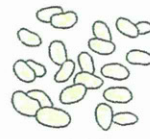
キャベツ



かぶ



春菊



大豆

#### 水溶性食物繊維を多く含む食品

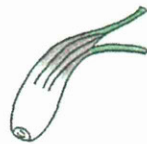
水に溶け、粘性のある水溶性食物繊維。便をやわらかくし、滑りをよくする働きがある。



わかめ



ひじき



エシャレット

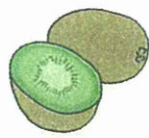


大麦

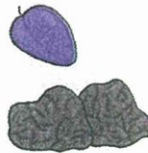
#### 不溶性・水溶性食物繊維の両方を多く含む食品



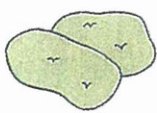
アボカド



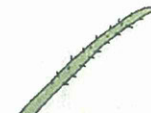
キウイフルーツ



ブルーベリー



じゃがいも



ごぼう



納豆



なめこ

排便サイクルを「見える化」して、薬のみすぎを防ぐ

## 「排便日誌」活用術

食事と便の記録により客観的に便秘の状態がわかる

「排便日誌」とは、食事の内容と便の状態、服用している薬について記録する日誌です。「理想とする排便」のイメージとは違った症状があると便秘だと思いついてしまいがちですが、排便日誌をつけることで、客観的に症状や問題点を把握することができます。

食事内容では、おもに便の材料となる食物繊維の量をチェック。思っていたほどとついでいかなかったなど、書き出してみることで、はじめてわかることが患者さん自身



神山剛一さん

かみやま・ごういち◎さいたま新開橋クリニック ヘルピックフロアセンター長。専門は大腸肛門の機能性疾患、とくに便秘、下痢など。

にもあるようです。また、食物繊維や食事量が少ないだけで、じつは便秘ではなかった、なども日誌からわかることのひとつです。

便の状態は「プリストルスケール」(下図参照)という便の世界的基準を参考にして、どのタイプに当てはまるかを記入します。便の形は腸の動きと連動しているため、非常に客観的な指標となります。きちんと便の形を見てご記入を。タイプ④が正常な便で、タイプ⑤⑦は薬が充分効いている証拠なので、それ以上の必要はないというサインになります。

私の場合、患者さんにもまず1週間分の排便日誌を書いてもらい、それを軸に治療や指導を行います。便秘の人は「出た」か「出ない」かで判断してしまいがちですが、記録をとると、適切な薬や服用する量がわかるのです。改善方法は自己判断せず、医師へのご相談をおすすめします。

### 排便日誌

日付(曜日)	3月23日(月)	月	日( )	
起床時間	6:00	:	:	
朝食	食べた時間	6:30	:	
	おもな食事内容	玄米1杯 ゆで卵1つ ヨーグルト1個 牛乳コップ1杯	:	
昼食	食べた時間	12:30	:	
	おもな食事内容	ごはん1杯 ひじきの煮つけ ゆでたまご1枚 フロッグリー2つ	:	
夕食	食べた時間	午後7:00	:	
	おもな食事内容	カレーライス 春雨サラダ りんご1/4個	:	
就寝時間	午後11:00	:	:	
使用したお通じの薬と量	〇〇薬 3包 〇〇薬 2錠			
お通じについて	時間	性状	残便感	
	1回目	7:00 (4)	(有)・無	時間 性状 残便感
	2回目	:	有・無	: : 有・無
	3回目	:	有・無	: : 有・無

#### 便の状態を見分ける表 (プリストルスケール)

- タイプ①** 小さくて硬い、コロコロの便。うさぎの糞のような便
- タイプ②** コロコロの便がつながった固まりの便
- タイプ③** 水分がなく、表面にひび割れがある便
- タイプ④(正常)** 適度にやわらかい、バナナ状のなめらかな便
- タイプ⑤** 水分が多くやわらかい便
- タイプ⑥** 境界がほぐれてふわふわとした泥状の便
- タイプ⑦** 固まりがない、水のような便

排便日誌は、その日のうちに記入してください。わかる範囲での記入で問題ありません。朝昼夜の食事内容と、便の回数と性状(形や状態)、服用した薬と量を書き込みます。便の性状は、右の表(プリストルスケール)を参照に一番近いものの番号を記入します。

## 誤解3

「食物繊維をたくさんとればOK！」  
 ↓不溶性と水溶性を、バランスよくとることが大切！

腸の働きが低下する高齢者は  
 かさ増しだけの食物繊維は△

通常、食物繊維は腸で便のかさを増し、腸を刺激してぜん動運動を促します。これが便秘の解消につながる理由ですが、番組では食物繊維のとりすぎで、直径9cmの便の固まりが腸をふさいでしまったという女性（60歳）を紹介しました。じつは高齢になると、腸の機能が低下するためにぜん動運動が起きず、そのあいだに水分が腸に吸収されて便が硬くなってしまいうことがあつたのです。

食物繊維には、便のかさを増して腸のぜん動運動を促す不溶性と、便をやわらかく、滑りをよくする水溶性の2種類があります。とくに高齢の方は、かさを増す不溶性だけをとりすぎるとかえって便秘になることがあるので、不溶性、水溶性ともにバランスよくとることが大切です。

## 革命ワザ1

### 食物繊維は バランスよくとり入れる

#### 不溶性食物繊維を多く含む食品

水に溶けず、水分を吸収してふくれる不溶性食物繊維。便のかさを増し、腸のぜん動運動を促す働きがある。葉もの野菜や豆類に多い。



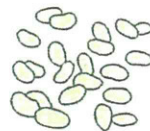
キャベツ



かぶ



春菊



大豆

#### 水溶性食物繊維を多く含む食品

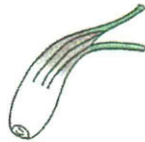
水に溶け、粘性のある水溶性食物繊維。便をやわらかくし、滑りをよくする働きがある。



わかめ



ひじき

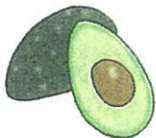


エシャレット

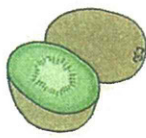


大麦

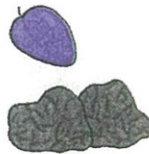
#### 不溶性・水溶性食物繊維の両方を多く含む食品



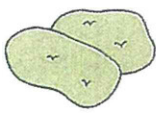
アボカド



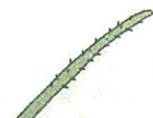
キウイフルーツ



ブルーベリー



じゃがいも



ごぼう



納豆



なめこ

# 便秘革命

## NHKためしてガッテン

総合テレビ毎週水曜午後8時～8時43分  
再放送/総合テレビ毎週金曜午前0時15分～0時58分

### 今後の放送予定

4/1

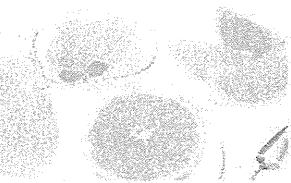
### 築地仲卸がこっそり!? うまい魚を選ぶ究極技

築地市場で活躍する魚のプロ「仲卸」が、本当においしい魚を選ぶ秘訣を伝授。選ぶポイントは、魚のある部分! おいしい切り身の見分け方や、築地流調理術もご紹介。

4/8

### グレープフルーツ天国 世界の神ワザ8連発!

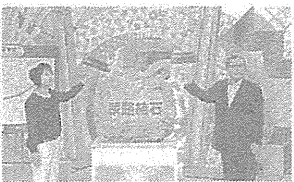
グレープフルーツの知られざる秘密を大公開!  
おいしいものを見分ける方法や、簡単に皮をむいて甘みもアップさせる裏ワザが続々登場。さらに、ウワサのダイエット効果も大検証!



4/15

### 激痛がっ! 結石の恐怖 一生苦しめない新鉄則

人生最悪の痛みといわれる尿路結石。ホウレン草などシュウ酸を含む食材を控える予防法より、もっと重要な方法が! 結石ができてきやすいかどうかの見分け方から撃退法まで公開。



※タイトルはすべて仮です。放送は変更になることがあります。

### 便秘チェックリスト

- 1週間に排便回数が0~2回
- 排便困難症状がある
  - 力まないと出ない
  - 残便感がある
  - 1度で出ず、何回もトイレへ行きたくなる
  - 肛門あたりにつまった感じがある
- 1つでもチェックがあれば、便秘の可能性あり!

排便の  
正常範囲  
週3回以上  
1日3回以下

勘違いしている場合も。排便が正常範囲内であれば、「自分は便秘ではない」という認識をもつだけでも症状の改善につながります。

誤解 3

食物繊維を  
とってあげれば安心!

便秘に効果的とされる食物繊維は、とり方を間違えると逆効果になる場合も。食物繊維には、便のかさを増して腸の動きを促す不溶性と、便をやわらかく、滑りをよくする水溶性の2種類があります。高齢になると腸の機能が低下するため、不溶性をとりすぎると、かえって便秘になることがあります。腸の動きが鈍くなり、その間に水分が腸に吸収されて便が硬くなり、便が出にくくなることがあるのです。食物繊維は水溶性、不溶性ともにバランスよくとることが大切です。

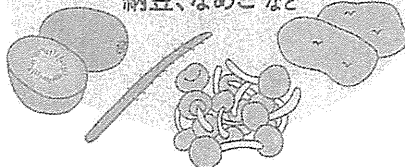
### 革命ワザ1

### 食物繊維はバランスよくとり入れる

#### 不溶性・水溶性食物繊維の

両方を多く含む食品

アボカド、キウイフルーツ、  
ブルーベリー、じゃがいも、ごぼう、  
納豆、なめこなど

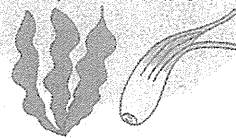


#### 水溶性食物繊維を

多く含む食品

水に溶け、粘性のある水溶性食物繊維。

わかめ、ひじき、  
エシャレット、大麦 など

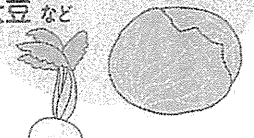


#### 不溶性食物繊維を

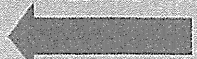
多く含む食品

水に溶けず、水分を吸収してふくれる不溶性食物繊維。葉もの野菜や豆類に多い。

キャベツ、かぶ、春菊、  
大豆 など



便秘革命  
ワザ2、3は  
次ページで  
ご紹介!



あなたのその対策、間違っているかも！

# ツキリワザ

便秘に対する誤解が、  
症状を悪化させている場合が！  
つらい便秘をスッキリ改善できる  
革命ワザをお伝えします。



朗報

**誤解 1**  
便秘薬を毎日のめば  
便秘は改善する！

しっかり食物繊維をとって、便秘薬をのんでいるのに改善しない便秘。最先端の科学とユニークな実験で、日常の疑問を徹底的に調査するNHKの人気番組『ためしてガッテン』では、つらい便秘を革命的に改善できるワザをご紹介します。

便秘に悩む多くの人は、「薬をのみ続けていれば改善する」と思っているようですが、実はそうではありません。

## 便秘薬の適切なのみ方

- 説明書に書かれた用法を守る  
自己判断でのみすぎないように服用を。
- 大腸刺激性成分の入った薬は常用しない  
約8割の市販の便秘薬に、大腸刺激性成分は含まれています。  
大腸刺激性成分：センナ、ダイオウ、アロエ、センノシド（センノサイド）、カスカラ、ヒサコシル、ヒコスルファートナトリウム

市販の約8割の便秘薬には、大腸刺激性成分が入っています。この成分が大腸を刺激することで腸の働きが活発になって便が出るのですが、長期間のみ続けていると薬への耐性ができて効きにくくなってしまう。

大腸刺激性成分が入った便秘薬のみすぎると、腸の壁が真っ黒に変色する「大腸黒皮症」になることも。これは病気ではありませんが、薬の

## 便秘の新薬が登場！

32年ぶりに登場した便秘の新薬「ルビプロストン」は、小腸からの水分分泌を促して便をやわらかくして、便を出しやすくするタイプの薬です。大腸刺激性の薬とは働きがまったく異なり、習慣性や依存性はほとんどありません。吐き気などの副作用が出る人もいますが、その場合は食事中に薬をのむと、吐き気がおさまる場合があります。医師の処方が必要なので、内科などに相談してください。



中島 淳さん  
横浜市立大学医学部肝胆腸消化器病学教室主任教授。

**誤解 2**  
便を毎日  
出るのが当たり前

便秘に悩む人ほど、「毎日排便がないとダメ」と思いがち。ところが、それは単なる思い込みです。排便は、「週3回以上、1日3回以下」であれば正常範囲。2〜3日に1回排便があれば便秘ではありません。ただし、残便感やおなかの張りなどがある場合は、医師の診断を受けることをおすすめします。

便秘に悩む人ほど、「毎日排便がないとダメ」と思いがち。ところが、それは単なる思い込みです。排便は、「週3回以上、1日3回以下」であれば正常範囲。2〜3日に1回排便があれば便秘ではありません。ただし、残便感やおなかの張りなどがある場合は、医師の診断を受けることをおすすめします。

また、高齢になると食事の量が減り、便の量も少なくなります。そのため、便意が毎日起こるとは限りません。昔の排便と比較して、便秘だと





連載第11回

# エッチなシヨールが見られる「ハブバー」 摘発つづきで意外な影響が！

## 巷で話題の 2億円トレーダーが ここだけに話す ウルフ村田の お金の話

ちょっとけな

**今** 年も桜の季節がやっ  
て来ました！ きれ  
いな花を見ながらお  
酒を飲んで、みんなで酔っ払  
うって最高ですよ。だけど  
それを楽しむためには、熾烈  
な場所取り競争に勝たなけれ  
ばなりません。

場所取りといえば以前、新  
入社員らしき若い子が平日の  
昼間からブルーシートの上に  
ぼつんといるのを見たことが  
あります。じつとしていられ  
ない性質の私には、これはき  
つい仕事だなと思いました。  
でも、最近ふと気づいたん  
です。トレードはパソコンが  
あればどこでもできるので、  
場所取りしながら「青空トレ  
ード」が可能だと！ 途中で

電源が切れてしまうのが唯一  
のネックですが、屋台がそば  
に出ているれば交渉して電源を  
貸してもらえばいいはず(笑い)。  
とまあ、名案を考えつきま  
したが、特に花見の予定はあ  
りません(笑い)。1年に1  
回の花もいけれど、酒飲みと  
してはつねに刺激あるつまみ  
が欲しいんですよ。そんな  
こともあって「エッチなシヨ  
ール」見たさに、昔はよくハブ  
ニングバーに通っていました。  
いわゆる「ハブバー」とは、  
店に集まった客同士で突発的  
に性的な行為を楽しむバー。  
表向きはバーとして届けを出  
している店がほとんど。密室  
とはいえ、公衆の面前でいた  
すわけですから、公然わいせ  
つ罪にあたるわけです。都内  
の店はこの数年で摘発された  
ところが多く、今は地方のほ  
うが流行っているという話も。

実は私も以前、通っていた  
ハブバーの人から「この店を  
買わないか」と持ちかけられ  
たことがあるんです。かなり  
安値でいいと言われたので酔  
っ払いながらも怪しんでいた  
ら、なんとそのあとに店が摘  
発されていました(笑い)。  
そういう理由から、マン  
ションの1室にあったりして、  
堂々と営業している店もあり  
ません。それに性癖が関わっ  
てくるので、大方が会員制で  
す。初回は身分証の提示を求  
められるし、店内では携帯電  
話の使用は禁止。私の通って  
いた店では電話番号の交換も  
NGでした。

コンテナツとして  
見られるカップル

その店は男性1人だと初回  
は2万円。女性だけだと無料  
でした。男女で行くと「シヨ  
ールのコンテナツ」として換算  
されるので1万円未満。金額  
の中にはお酒飲み放題も含ま  
れていました。  
入店したら、私のように  
見る専門でも、まずはシ  
ヤワーを浴びるのがエチケッ  
ト。ペラペラな安っぽい浴衣  
にも着替えます。次に「した  
い人」は中の様子が丸見えに  
なっている「ブレイル  
ーム」へ。「見たい  
人」は「オープンスベ  
ース」に行きます。部  
屋が分かれているし、  
店員さんが見ているの  
で、無理に行方をさせ  
られることはありません。  
ちなみに、いたす  
場合はコンドームの着

**今週のウルフ**

トレードに欠かせないのがパソコン。  
持ち運びに便利なサーフェスを使用し  
ている。「青空トレード」もできるので、  
お花見のお誘いお待ちしております!!

**Profile**

本名・村田美夏。44歳。  
東京大学経済学部を首席  
で卒業後、日本長期信用  
銀行に入行。30歳で退社  
した後は個人トレーダー  
として活躍。ベンチャー  
企業の支援もしている。  
㈱サクセスワイズ代表取  
締役社長、㈱エコアドバ  
ンスジャパン特機販売事  
業部部長を務める

**革命ワザ③**

便秘に悩むすべての人に!  
するっとスッキリ!

**快便ポーズ**

理想の排便は、するっと出すこと。そのポイントは、前かがみの姿勢になることです。朝食から1～2時間後に、便意がなくてもトイレに行く習慣をつけると出やすくなります。



背筋を伸ばした姿勢より、前かがみのほうが直腸と肛門の角度が直線的になり、便が出やすくなる。



**ポイント①**  
**前かがみになる**  
太ももの骨と背骨の角度は約35度が目安。和式トイレの場合は自然とこの角度になるが、洋式では前かがみに。

**ポイント③**  
**ふみ台を置く**  
身体がふらつきやすい高齢者や、足が床につかない子どもの場合は、ふみ台を置くと安定し、腹筋に力を入れやすくなる。

**ポイント②**  
**おなかの横の筋肉に力を入れる**  
いきむときは、わき腹の筋肉を使う。肩の力は抜く。

**革命ワザ②**

排便サイクルを「見える化」して薬のみすぎを防ぐ

**「排便日誌」活用術**

「排便日誌」とは、食事や便の状態、服用している薬を記録するもの。これにより、客観的に症状や問題点を把握できるようになります。便の形は腸の動きと連動しています。下の表のうち、タイプ④は正常な便、タイプ⑤～⑦は薬が十分効いている証拠なので、それ以上の必要はないというサイン。下記を参考に実践してみてください。改善方法は自己判断せず、医師への相談をおすすめします。

**排便日誌**

日付(曜日)		3月23日(月)		月 日( )			
起床時間		6:00		:			
朝食	食べた時間	6:30		:			
	おもな食事内容	玄米パン1枚 ゆで卵1つ ヨーグルト1個 牛乳コップ1杯					
	食べた時間	12:30		:			
昼食	おもな食事内容	ごはん1杯 ひじきの煮つけ 盛さば1枚 フロッキー2つ					
	食べた時間	午後7:00		:			
夕食	おもな食事内容	カレーライス 春雨サラダ りんご1/4個					
	就寝時間	午後11:00		:			
使用したお通じの薬と量		〇〇薬 3包 〇〇薬 2錠					
お通じについて		時間	性状	残便感	時間	性状	残便感
		1回目	7:00	④	⑤	有・無	有・無
		2回目	:			有・無	有・無
		3回目	:			有・無	有・無

その日のうちに、朝食夜の食事内容、便の回数と性状(形や状態)、服用した薬と量を書き込みます。わかる範囲の記入でOK。便の性状は、下の表を参照して一番近いものの番号を記入します。

**便の状態を見分ける表** (プリストルスケール)

①	小さくて硬い、コロコロの便、うさぎの糞のような便	⑤	コロコロの便が つながった固まりの便
②	水分がなく、表面にひび割れがある便	⑥	正常
③	水分が多く、やわらかい便	⑦	適度にやわらかい、バナナ状のなめらかな便
④	境界がほぐれて、ふわふわとした泥状の便	⑧	固まりがない、水のような便

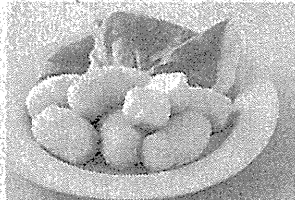
**暮らしに役立つ新情報がたっぷり! 最新号好評発売中!!**

**誌上人間ドック 新ワザ21**



心筋梗塞、緑内障、認知症、関節リウマチなどの病気を簡単に見分けるワザを公開。たった数分でできるチェック法と改善策をお伝えします。<特別付録>心臓病・腎臓病で死なないための「病気の危険度」丸わかりシート付き。

**「新じゃが」常識破り極うま術**



ホクホクした食感のイメージがある「新じゃが」の、真の魅力を発見! 「モチモチ」「シャキシャキ」の2つの新食感を引き出すことで、驚くほど極うまに。「新じゃが」をよりおいしく味わえる、簡単レシピをご紹介します。

**「長引くセキ」の最新対処法**



風邪は治ったのに、なぜかセキだけは何週間も続く。実はこれは、「大人のぜんそく」のサイン。「長引くセキ」を放置すると、窒息死を引き起こす場合も。危険な「長引くセキ」の原因と、最新対処法をお伝えします。

**NHK ためてガッテン**

「健康」「料理」「暮らし」のガッテン新常識満載。毎日の生活がよりよくなるワザが満載! 主婦と生活社/657円(税込)

**人間ドック 病気になる新ワザ21**

たった30分! 自宅で全身をチェック!

2015年 春号