

月

# 「く」の字 ロダンで前かがみ!

出やすい姿勢で  
長くいきまないうように  
心がけましょう



洋式の便器に座り、片方のひじを太ももにのせ、こぶしであごを支えて「ウン」。

まるで、ロダンの「考える人」のように上半身と下半身が「くの字」に曲がった前かがみの姿勢が排便には理想的なのです。

直腸から肛門までは通常、便が漏れないように直角となっていますが、前傾姿勢になると、この直腸肛門角が開き、スムーズに排便することができます。

かかとを上げて腹筋に力を入れたり、脇腹を押さえたりするのも効果的です。

「考える人」は詩作にふけり、やや苦悶の表情を浮かべています。

しかし、トイレで長くいきむのは禁物。深呼吸するなどして便意の訪れを待ちましょう。

## 記入方法

● 下図を参照のうえ、便の出た日だけ記入してください

該当する **便のカタチの記号** と **便の量の数字** を記入してください

日	月	火	水	木	金	土

非常に遅い(約100時間)

消化管の通過時間

非常に早い(約10時間)

**A: コロコロ便**



硬くてコロコロ  
ウサギの糞状

**B: 硬い便**



ソーセージ状で  
硬い

**C: やや硬い便**



表面にひび割れ  
のあるソーセージ状

**D: 普通便**



表面がなめらかな  
ソーセージ状  
(又は、とぐるを巻く)

**E: やや軟らかい便**



はっきりとシフのある  
軟らかい半分固形

**F: 泥状便**



境界がほぐれた  
不定形の小片や泥状

**G: 水様便**



水様で固形物を  
含まない液体状

**1: 付着程度**

**2: 母指頭大**

**3: 鶏卵大**

**4: バナナ大**

**5: バナナ大以上**