

お名前

おっうじ日誌



食物繊維の種類

水溶性食物繊維の多い食品



不溶性食物繊維の多い食品



大腸肛門病センター
くるめ病院

記入の
仕方

このおつうじ日誌は、その日のうちに記入してください。わかる範囲で記入していただければ結構です。



日付(曜日)		1月11日(月)			
起床時間		6:00			
食事について	朝食	食べた時間	6:30		
		主な食事内容	玄米パン 1枚 牛乳コップ1杯 ゆで卵 1個 ヨーグルト 1ケ		
	昼食	食べた時間	12:30		
		主な食事内容	ごはん 1杯 ひじき煮付 塩サバ切身 1ケ ブロッコリー 2ケ		
	夕食	食べた時間	PM 7:00(19:00)		
		主な食事内容	カレーライス 春雨サラダ リンゴ 1/4ケ		
就寝時間		PM 11:00(23:00)			
使用したおつうじの薬と量		ヘモ 3包 マグラックス 2錠 テレミンソフト			
おつうじについて		時間	*性状	便もれ	残便感
1回目		7:00	④	有・ 無	有 ・無

タイプ1		木の实のようなコロコロした硬い固まりの便(出にくい)
タイプ2		短いソーセージのような固まりの便
タイプ3		表面にひび割れのあるソーセージのような便
タイプ4		表面がなめらかで軟らかいソーセージあるいは蛇のようなとぐろを巻く便
タイプ5		はっきりとした境界のある軟らかい半分固形の便(出やすい)
タイプ6		境界がほぐれてふわふわと軟らかいお粥のような便
タイプ7	全くの水状態	固まりのない水のような便

* 便の性状については上の絵を参照に一番近いものの番号を記入して下さい。

より良い排便コントロールのためには、日常生活を見直したり、食事の内容やとり方、排便時の環境を整えることが大切です。

そこで、このおつうじ日誌を書くことで

- ① 排便についての問題点がわかりやすくなる。
→問題に応じた治療・指導ができる。
- ② 排便についての習慣がわかる。
- ③ 排便コントロール(治療)の良し悪しがわかる。
以上の3点がわかり治療の助けとなります。



日付(曜日)		月 日()				月 日()				月 日()					
起床時間		:				:				:					
食事について	朝食	食べた時間		:				:				:			
		主な食事内容													
	昼食	食べた時間		:				:				:			
		主な食事内容													
	夕食	食べた時間		:				:				:			
		主な食事内容													
就寝時間		:				:				:					
使用したおつうじの薬と量															
おつうじについて		時間	性状	便もれ	残便感	時間	性状	便もれ	残便感	時間	性状	便もれ	残便感		
1回目		:		有・無	有・無	:		有・無	有・無	:		有・無	有・無		
2回目		:		有・無	有・無	:		有・無	有・無	:		有・無	有・無		
3回目		:		有・無	有・無	:		有・無	有・無	:		有・無	有・無		
4回目		:		有・無	有・無	:		有・無	有・無	:		有・無	有・無		
5回目		:		有・無	有・無	:		有・無	有・無	:		有・無	有・無		

月 日()				月 日()				月 日()				月 日()			
:				:				:							
:				:				:							
:				:				:							
:				:				:							
:				:				:							
時間	性状	便もれ	残便感	時間	性状	便もれ	残便感	時間	性状	便もれ	残便感	時間	性状	便もれ	残便感
:		有・無	有・無	:		有・無	有・無	:		有・無	有・無	:		有・無	有・無
:		有・無	有・無	:		有・無	有・無	:		有・無	有・無	:		有・無	有・無
:		有・無	有・無	:		有・無	有・無	:		有・無	有・無	:		有・無	有・無
:		有・無	有・無	:		有・無	有・無	:		有・無	有・無	:		有・無	有・無
:		有・無	有・無	:		有・無	有・無	:		有・無	有・無	:		有・無	有・無