



便秘をあなたでなかれ！



保健師 山口

💡便秘とは？

便を十分量、かつ快適に排出できない状態

- ✓ 排便回数が少ない
- ✓ 排便が困難である（硬くて出にくい、痛いなど）
- ✓ 残便感がある（便が出たのにスッキリしない）

- お腹がはる
- 腹痛
- スッキリしない

💡便秘の原因は？

便秘には様々な原因があり、運動不足や腹筋力の低下、食物・水分摂取不足、極端なダイエット、ストレスなどがあります。他にも消化器疾患や内科疾患、薬の副作用、など色々あります。便秘に悩まされている方は1度医療機関で受診しましょう。

💡まずは自分の便を見てみましょう！ 固くなっていませんか？

コロコロ便 (Type1)		小さくコロコロの便 (ウサギの糞のような便)
硬い便 (Type2)		コロコロの便がつながった状態
やや硬い便 (Type3)		水分が少なくひびの入った便
普通便 (Type4)		適度な軟らかさの便 (バナナ、ねり歯磨き粉状)
やや軟らかい便 (Type5)		水分が多く非常に軟らかい便
泥状便 (Type6)		形のない泥のような便
水様便 (Type7)		水のような便

1～2：便秘
3～5：健康な状態
6～7：下痢

便の色はいつも
通りですか？

💡水溶性食物繊維を しっかりとろう！



便をやわらかくする

💡水をしっかり 飲めていますか？

1日 1.5～2 リットルの水を飲みましょう！
起床後、コップ1杯のお水・お白湯を飲むと腸が刺激されて動きがよくなります♪