



おなかすっきり DIARY

排便日誌

お名前：

年 月 日～

年 月 日

記入例

飲んでいる便秘薬と量



飲んでいる便秘薬を
書きます。

① ○○○錠 △△mg 1錠 朝・夕

② ○○○錠 xxmg 1錠 頓服

月 / 日	時刻	0	6	12	18	24	内服(○・×)	気づいたことなど
1/14	月						朝 昼 夜	
/	火							
/	水							
/	木			③				
/	金	②						② 病院へ行った。薬を飲みだす。
/	土			④	①	①		
/	日							
1/21	月							
/	火							
/	水							× 夕食を食べずに寝た
/	木			③				
/	金	④						
/	土							
/	日							

便の出た時刻にあわせて○を
書き、○の中に硬さを入れます。
(右上の表にある数値です)

薬を飲んだら○、忘れたら×を入れます。
複数の便秘薬を飲んでいる方は、その薬で
あるかわかるよう、①、②と入れてください。

便の量が特に多い時はLまたは④
少ない時はSまたは③

便の硬さ

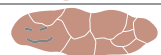
① コロコロ便



② かたい便



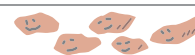
③ ややかたい便



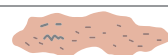
④ 普通便



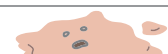
⑤ やわらかい便



⑥ 泥状便



⑦ 水様便



排便量・排便時の症状

S(小) 少ない



M(中) ふつう



L(大) 多い
(または大きなかたまり)



P(痛) 排便時の肛門痛



B(血) 血がついた



E(もれ) 便がもれた



⑧ 浣腸

⑨ 座薬

月 / 日	時刻	0	6	12	18	24	内服(○・×)	気づいたことなど
1/28	月						朝 昼 夜	
/	火							
/	水							
/	木							
/	金							
/	土							
/	日							
/	月							
/	火							
/	水							
/	木							
/	金							
/	土							
/	日							

排便時の肛門痛はPまたは⑧
血がついたらBまたは⑨

浣腸した時は⑧ 座薬は⑨

● 便秘症の治療では、どのように便がでているかを正確に
知ることがとても大切です。

毎日記録して、受診の時に持参しましょう。



飲んでいる便秘薬と量

①

②

月 / 日	時刻				内服(○・×)			気づいたことなど
	0	6	12	18	24	朝	昼	夜
/ 月								
/ 火								
/ 水								
/ 木								
/ 金								
/ 土								
/ 日								
/ 月								
/ 火								
/ 水								
/ 木								
/ 金								
/ 土								
/ 日								

便の硬さ

① コロコロ便

② かたい便

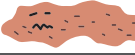
③ ややかたい便

④ 普通便

⑤ やわらかい便

⑥ 泥状便

⑦ 水様便



排便量・排便時の症状

S(小) 少ない

M(中) ふつう

L(大) 多い
(または大きなかたまり)

P(痛) 排便時の肛門痛

B(血) 血がついた

E(もれ) 便がもれた



⑧ 浣腸

⑨ 座薬

月 / 日	時刻				内服(○・×)			気づいたことなど
	0	6	12	18	24	朝	昼	夜
/ 月								
/ 火								
/ 水								
/ 木								
/ 金								
/ 土								
/ 日								
/ 月								
/ 火								
/ 水								
/ 木								
/ 金								
/ 土								
/ 日								



飲んでいる便秘薬と量

①

②

月 / 日	時刻				内服(○・×)			気づいたことなど
	0	6	12	18	24	朝	昼	夜
/ 月								
/ 火								
/ 水								
/ 木								
/ 金								
/ 土								
/ 日								
/ 月								
/ 火								
/ 水								
/ 木								
/ 金								
/ 土								
/ 日								

便の硬さ

① コロコロ便

② かたい便

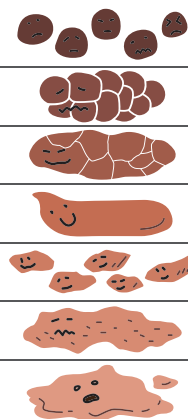
③ ややかたい便

④ 普通便

⑤ やわらかい便

⑥ 泥状便

⑦ 水様便



排便量・排便時の症状

S(小) 少ない

M(中) ふつう

L(大) 多い
(または大きなかたまり)

P(痛) 排便時の肛門痛

B(血) 血がついた

E(もれ) 便がもれた

㉔ 浣腸

㉕ 座薬

月 / 日	時刻				内服(○・×)			気づいたことなど
	0	6	12	18	24	朝	昼	夜
/ 月								
/ 火								
/ 水								
/ 木								
/ 金								
/ 土								
/ 日								
/ 月								
/ 火								
/ 水								
/ 木								
/ 金								
/ 土								
/ 日								



飲んでいる便秘薬と量

①

②

月 / 日	時刻				内服(○・×)			気づいたことなど
	0	6	12	18	24	朝	昼	夜
/ 月								
/ 火								
/ 水								
/ 木								
/ 金								
/ 土								
/ 日								
/ 月								
/ 火								
/ 水								
/ 木								
/ 金								
/ 土								
/ 日								

便の硬さ

① コロコロ便

② かたい便

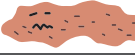
③ ややかたい便

④ 普通便

⑤ やわらかい便

⑥ 泥状便

⑦ 水様便



排便量・排便時の症状

S(小) 少ない

M(中) ふつう

L(大) 多い
(または大きなかたまり)

P(痛) 排便時の肛門痛

B(血) 血がついた

E(もれ) 便がもれた



㉔ 浣腸

㉕ 座薬

月 / 日	時刻				内服(○・×)			気づいたことなど
	0	6	12	18	24	朝	昼	夜
/ 月								
/ 火								
/ 水								
/ 木								
/ 金								
/ 土								
/ 日								
/ 月								
/ 火								
/ 水								
/ 木								
/ 金								
/ 土								
/ 日								



飲んでいる便秘薬と量

①

②

月 / 日	時刻				内服(○・×)			気づいたことなど
	0	6	12	18	24	朝	昼	夜
/ 月								
/ 火								
/ 水								
/ 木								
/ 金								
/ 土								
/ 日								
/ 月								
/ 火								
/ 水								
/ 木								
/ 金								
/ 土								
/ 日								

便の硬さ

① コロコロ便

② かたい便

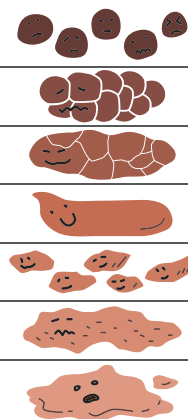
③ ややかたい便

④ 普通便

⑤ やわらかい便

⑥ 泥状便

⑦ 水様便



排便量・排便時の症状

S(小) 少ない

M(中) ふつう

L(大) 多い
(または大きなかたまり)

P(痛) 排便時の肛門痛

B(血) 血がついた

E(もれ) 便がもれた

㉔ 浣腸

㉕ 座薬

月 / 日	時刻				内服(○・×)			気づいたことなど
	0	6	12	18	24	朝	昼	夜
/ 月								
/ 火								
/ 水								
/ 木								
/ 金								
/ 土								
/ 日								
/ 月								
/ 火								
/ 水								
/ 木								
/ 金								
/ 土								
/ 日								

飲んでいる便秘薬と量

毎日記録しよう！



①

②

月 / 日	時刻				内服(○・×)			気づいたことなど
	0	6	12	18	24	朝	昼	夜
/ 月								
/ 火								
/ 水								
/ 木								
/ 金								
/ 土								
/ 日								
/ 月								
/ 火								
/ 水								
/ 木								
/ 金								
/ 土								
/ 日								

便の硬さ

① コロコロ便



② かたい便



③ ややかたい便



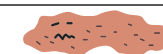
④ 普通便



⑤ やわらかい便



⑥ 泥状便



⑦ 水様便



排便量・排便時の症状

S(小) 少ない



M(中) ふつう



L(大) 多い
(または大きなかたまり)



P(痛) 排便時の肛門痛



B(血) 血がついた



E(もれ) 便がもれた



⑧ 浣腸

⑨ 座薬

月 / 日	時刻				内服(○・×)			気づいたことなど
	0	6	12	18	24	朝	昼	夜
/ 月								
/ 火								
/ 水								
/ 木								
/ 金								
/ 土								
/ 日								
/ 月								
/ 火								
/ 水								
/ 木								
/ 金								
/ 土								
/ 日								

飲んでいる便秘薬と量

毎日記録しよう！



①

②

月 / 日	時刻				内服(○・×)			気づいたことなど
	0	6	12	18	24	朝	昼	夜
/ 月								
/ 火								
/ 水								
/ 木								
/ 金								
/ 土								
/ 日								
/ 月								
/ 火								
/ 水								
/ 木								
/ 金								
/ 土								
/ 日								

便の硬さ

① コロコロ便



② かたい便



③ ややかたい便



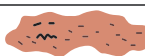
④ 普通便



⑤ やわらかい便



⑥ 泥状便



⑦ 水様便



排便量・排便時の症状

S(小) 少ない



M(中) ふつう



L(大) 多い
(または大きなかたまり)



P(痛) 排便時の肛門痛



B(血) 血がついた



E(もれ) 便がもれた



⑧ 浣腸

⑨ 座薬

月 / 日	時刻				内服(○・×)			気づいたことなど
	0	6	12	18	24	朝	昼	夜
/ 月								
/ 火								
/ 水								
/ 木								
/ 金								
/ 土								
/ 日								
/ 月								
/ 火								
/ 水								
/ 木								
/ 金								
/ 土								
/ 日								



飲んでいる便秘薬と量

①

②

月 / 日	時刻				内服(○・×)			気づいたことなど
	0	6	12	18	24	朝	昼	夜
/ 月								
/ 火								
/ 水								
/ 木								
/ 金								
/ 土								
/ 日								
/ 月								
/ 火								
/ 水								
/ 木								
/ 金								
/ 土								
/ 日								

便の硬さ

① コロコロ便

② かたい便

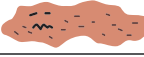
③ ややかたい便

④ 普通便

⑤ やわらかい便

⑥ 泥状便

⑦ 水様便



排便量・排便時の症状

S(小) 少ない

M(中) ふつう

L(大) 多い
(または大きなかたまり)

P(痛) 排便時の肛門痛

B(血) 血がついた

E(もれ) 便がもれた



㊟ 浣腸

㊟ 座薬

月 / 日	時刻				内服(○・×)			気づいたことなど
	0	6	12	18	24	朝	昼	夜
/ 月								
/ 火								
/ 水								
/ 木								
/ 金								
/ 土								
/ 日								
/ 月								
/ 火								
/ 水								
/ 木								
/ 金								
/ 土								
/ 日								



飲んでいる便秘薬と量

①

②

月 / 日	時刻				内服(○・×)			気づいたことなど
	0	6	12	18	24	朝	昼	夜
/ 月								
/ 火								
/ 水								
/ 木								
/ 金								
/ 土								
/ 日								
/ 月								
/ 火								
/ 水								
/ 木								
/ 金								
/ 土								
/ 日								

便の硬さ

① コロコロ便

② かたい便

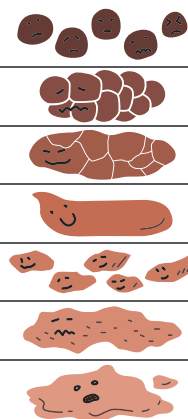
③ ややかたい便

④ 普通便

⑤ やわらかい便

⑥ 泥状便

⑦ 水様便



排便量・排便時の症状

S(小) 少ない

M(中) ふつう

L(大) 多い
(または大きなかたまり)

P(痛) 排便時の肛門痛

B(血) 血がついた

E(もれ) 便がもれた

㉔ 浣腸

㉕ 座薬

月 / 日	時刻				内服(○・×)			気づいたことなど
	0	6	12	18	24	朝	昼	夜
/ 月								
/ 火								
/ 水								
/ 木								
/ 金								
/ 土								
/ 日								
/ 月								
/ 火								
/ 水								
/ 木								
/ 金								
/ 土								
/ 日								



飲んでいる便秘薬と量

①

②

月 / 日	時刻				内服(○・×)			気づいたことなど
	0	6	12	18	24	朝	昼	夜
/ 月								
/ 火								
/ 水								
/ 木								
/ 金								
/ 土								
/ 日								
/ 月								
/ 火								
/ 水								
/ 木								
/ 金								
/ 土								
/ 日								

便の硬さ

① コロコロ便

② かたい便

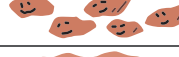
③ ややかたい便

④ 普通便

⑤ やわらかい便

⑥ 泥状便

⑦ 水様便



排便量・排便時の症状

S(小) 少ない

M(中) ふつう

L(大) 多い
(または大きなかたまり)

P(痛) 排便時の肛門痛

B(血) 血がついた

E(もれ) 便がもれた



⑧ 浣腸

⑨ 座薬

月 / 日	時刻				内服(○・×)			気づいたことなど
	0	6	12	18	24	朝	昼	夜
/ 月								
/ 火								
/ 水								
/ 木								
/ 金								
/ 土								
/ 日								
/ 月								
/ 火								
/ 水								
/ 木								
/ 金								
/ 土								
/ 日								



飲んでいる便秘薬と量

①

②

月 / 日	時刻				内服(○・×)			気づいたことなど
	0	6	12	18	24	朝	昼	夜
/ 月								
/ 火								
/ 水								
/ 木								
/ 金								
/ 土								
/ 日								
/ 月								
/ 火								
/ 水								
/ 木								
/ 金								
/ 土								
/ 日								

便の硬さ

① コロコロ便

② かたい便

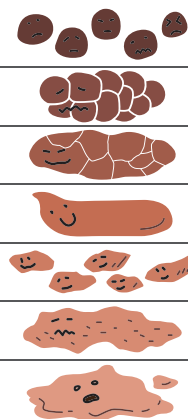
③ ややかたい便

④ 普通便

⑤ やわらかい便

⑥ 泥状便

⑦ 水様便



排便量・排便時の症状

S(小) 少ない

M(中) ふつう

L(大) 多い
(または大きなかたまり)

P(痛) 排便時の肛門痛

B(血) 血がついた

E(もれ) 便がもれた

㉔ 浣腸

㉕ 座薬

月 / 日	時刻				内服(○・×)			気づいたことなど
	0	6	12	18	24	朝	昼	夜
/ 月								
/ 火								
/ 水								
/ 木								
/ 金								
/ 土								
/ 日								
/ 月								
/ 火								
/ 水								
/ 木								
/ 金								
/ 土								
/ 日								



飲んでいる便秘薬と量

①

②

月 / 日	時刻				内服(○・×)			気づいたことなど
	0	6	12	18	24	朝	昼	夜
/ 月								
/ 火								
/ 水								
/ 木								
/ 金								
/ 土								
/ 日								
/ 月								
/ 火								
/ 水								
/ 木								
/ 金								
/ 土								
/ 日								

便の硬さ

① コロコロ便

② かたい便

③ ややかたい便

④ 普通便

⑤ やわらかい便

⑥ 泥状便

⑦ 水様便



排便量・排便時の症状

S(小) 少ない

M(中) ふつう

L(大) 多い
(または大きなかたまり)

P(痛) 排便時の肛門痛

B(血) 血がついた

E(もれ) 便がもれた



㉔ 浣腸

㉕ 座薬

月 / 日	時刻				内服(○・×)			気づいたことなど
	0	6	12	18	24	朝	昼	夜
/ 月								
/ 火								
/ 水								
/ 木								
/ 金								
/ 土								
/ 日								
/ 月								
/ 火								
/ 水								
/ 木								
/ 金								
/ 土								
/ 日								



飲んでいる便秘薬と量

①

②

月 / 日	時刻				内服(○・×)			気づいたことなど
	0	6	12	18	24	朝	昼	夜
/ 月								
/ 火								
/ 水								
/ 木								
/ 金								
/ 土								
/ 日								
/ 月								
/ 火								
/ 水								
/ 木								
/ 金								
/ 土								
/ 日								

便の硬さ

① コロコロ便

② かたい便

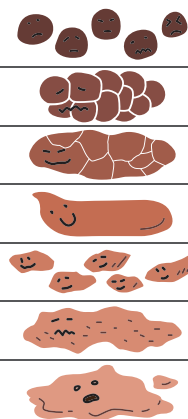
③ ややかたい便

④ 普通便

⑤ やわらかい便

⑥ 泥状便

⑦ 水様便



排便量・排便時の症状

S(小) 少ない

M(中) ふつう

L(大) 多い
(または大きなかたまり)

P(痛) 排便時の肛門痛

B(血) 血がついた

E(もれ) 便がもれた

㉔ 浣腸

㉕ 座薬

月 / 日	時刻				内服(○・×)			気づいたことなど
	0	6	12	18	24	朝	昼	夜
/ 月								
/ 火								
/ 水								
/ 木								
/ 金								
/ 土								
/ 日								
/ 月								
/ 火								
/ 水								
/ 木								
/ 金								
/ 土								
/ 日								

Labo.

日本トイレ研究所

おなかすっきり DIARY

作成：特定非営利活動法人日本トイレ研究所 <https://toilet.or.jp/>

監修：虻川 大樹 | 宮城県立こども病院 副院長 総合診療科・消化器科

協賛：マグミット製薬株式会社 <https://magmitt.com/>

発行：2023 年 12 月

日本小児栄養消化器肝臓学会と日本小児消化管機能研究会の承認を得て、小児慢性機能性便秘症診療ガイドライン作成委員会による「排便日誌」(<https://www.jspghan.org/guide/index.html>)を参考にして作成