

便の状態をチェックしましょう!

ブリストル便形状スケール

排便後に
チェック!



ブリストル便形状スケールは便のタイプ(硬さ)を7種類に分類した世界共通の尺度です。
あなたの便はどのタイプですか?

硬便

1



コロコロ便

硬くてコロコロの
兔糞状の(排便困難な)便

2



硬い便

ソーセージ状であるが
硬い便

3



やや
硬い便

表面にひび割れのある
ソーセージ状の便

4



普通便

表面がなめらかで軟らかい
ソーセージ状、あるいは
蛇のようなとぐろを巻く便

5



やや
軟らかい便

はっきりとしたしわのある
軟らかい半分固形の
(容易に排便できる)便

水様便

6



泥状便

境界がほぐれて、
ふにゃふにゃの不定形の
小片便、泥状の便

7



水様便

水様で、固形物を含まない
液体状の便

①～②は硬便(便秘症)、⑥～⑦は水様便(下痢症)の目安です。
日本人に理想の形状であるとされている④をめざしましょう。

機能的便秘の分類

◇大腸通過正常型

大腸通過時間は正常だが便秘症状がある。

◇大腸通過遅延型

大蠕動の回数が少ない、または蠕動運動が弱いため、便が大腸内に停滞する。

◇便排出障害型

直腸まで便が下りてきているが便排出がむずかしい。



さまざまな要因により、大腸の輸送能 (colonic propulsion) 低下、直腸の感受性の低下、および便排出障害が生じる。

※これら3病態は混在することが多く、明確に分けられないことが多い。

Drossman DA, et al. (eds). ROME IV Functional Gastrointestinal Disorders, 4th ed., Vol. II. Raleigh, NC, Rome Foundation, 2016; p.1006.

便秘の原因となる薬物

抗コリン作用をもつ薬剤

鎮痙薬 抗うつ薬 抗精神病薬
抗パーキンソン薬

など

陽イオン含有薬

鉄剤
アルミニウム(スクラルファートなど)
カルシウム剤 硫酸バリウム

その他

オピオイド系薬
降圧薬(カルシウムブロッカーなど)
節遮断薬 抗けいれん薬 など

三浦総一郎, 高本俊介: 便秘の病因, 病態, 日比紀文, 吉岡政洋編, 便秘の薬物療法, 株式会社協利企画, 東京, 2007; p.4 より一部改変.

高マグネシウム血症について

注意が必要と思われる方

- 腎機能低下者（特にeGFR 30mL/min以下の方）
- 高齢者
- 認知症、精神疾患、麻痺などの原疾患を有する患者
- 寝たきり状態などで、腸管の蠕動運動が弱まっていることが推定される方
- 数日に渡り便通がなく、便塞栓の形成が疑われる方

初期症状チェックリスト

（血中マグネシウム濃度4.9mg/dL付近から症状発現）

- 悪心・嘔吐
- 起立性低血圧（たちくらみ）
- 皮膚潮紅
- 筋力低下
- 傾眠（または傾眠傾向）
- 全身倦怠感
- 無気力
- 腱反射減弱

症状

血中マグネシウム濃度	症状
4.9mg/dL~	悪心・嘔吐、起立性低血圧、徐脈、皮膚潮紅、筋力低下、傾眠、全身倦怠感、無気力、腱反射の減弱など
6.1~12.2mg/dL	ECG異常（PR、QT延長）など
9.7mg/dL~	腱反射消失、随意筋麻痺、嚥下障害、房室ブロック、低血圧など
18.2mg/dL~	昏睡、呼吸筋麻痺、血圧低下、心停止など

引用改変：中村孝司. 日本医事新報 1992；3540；177-178.

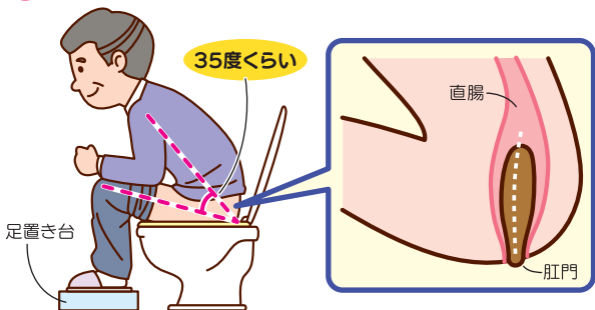
木村琢磨. JIM 2008；18(11)；942-943.



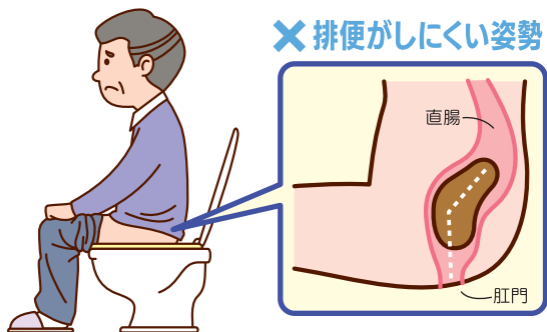
ヨシダ製薬

正しい排便姿勢を身につけましょう!

○ 排便がスムーズになる姿勢



上半身と太ももで作る角度が
35度くらいになるように上半身を前傾すると、
直腸から肛門にかけてまっすぐに近い形になり、
排便しやすくなる。



× 排便がしにくい姿勢

背筋を伸ばした姿勢では、
直腸から肛門が「く」の字ようになり、排便しにくい。

◎参考：中島淳、たかが便秘？生活改善と薬。

NHKテキスト きょうの健康（NHK出版）、2018、4月号、p.86-89。

◎こちらをご参照ください：日経メディカル 2018年1月号、Book in Book、2018学会アップデート
SPECIAL、「いまさら聞けない便秘治療のコツ—新しい慢性便秘のガイドラインから考える—」

©2011US
400152