

おなかチェックシート

監修：東北大学病院総合診療部 教授 本郷 道夫先生

明るい性格、短気な性格、おおらかな性格など、いろんな性格の人がいるように、「おなかの性格」もさまざまです。毎日規則正しく便通がある「几帳面な性格」、何日間も便通がない「のんびりした性格」、ふだんから下痢をくり返してトイレに駆け込む「慌てた性格」…。あなたのおなかは、どんな性格ですか？ あてはまる項目にチェックして、主治医の先生に相談してみましょう。

(性別：男性・女性 年齢： 歳)

- ふだんから時々おなかの痛み・不快感がある
- おなかの痛み・不快感は、排便をするとやわらぐ
- おなかの痛み・不快感に伴って、排便の回数がいつもより増えたり減ったりする
- おなかの痛み・不快感に伴って、便がいつもより軟らかくなったり、硬くなったりする
- がまんしきれないほどの便意を感じることもある
- 排便した後も、残便感ですっきりしないことがある
- 上記の症状が1か月に2回以上くり返す

次の項目にも、あてはまる項目にチェックしてみましょう。

- 50歳以上で症状があらわれた
- 家族に大腸がんや潰瘍性大腸炎の人がいる(過去にいた)
- 最近急にやせてきた(理由なく体重が減少してきた)
- 便に血が混じることがある
- 寝ている間に、トイレに行きたくなくなったり、おなかが痛くなることもある

どのような形の便が多いですか？(複数回答可)

-  硬くてコロコロの兔糞状の(排便困難な)便
-  ソーセージ状であるが硬い便
-  表面にひび割れのあるソーセージ状の便
-  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どぐろを巻く便
-  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
-  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
- 全くの水状態** 水様で、固形物を含まない液体状の便

おなかの性格には、日常生活が大きく影響します。あなたはどんな日常生活を送っていますか？ あてはまる項目にチェックしてみましょう。

- 睡眠不足
- 運動不足
- 食事の時間が不規則
- 日ごろから、ストレスを強く感じている
- 落ち込んだり、気分がふさぎ込んだりするときがある