

下痢 便秘の鑑別チェックシート

あてはまるものに○をつけて下さい。



直腸性便秘	①何らかの原因で排便を我慢することが多い	
	②生活リズムが不規則	
	③デスクワークが多い	
	④便意はあるが、なかなか出にくい	
	⑤水分が不足している	
弛緩性便秘	①便意はないが、おなかの不快感がある	
	②便が硬くて大きい	
	③市販の下剤を飲むと具合が良くなる	
	④食物繊維を多く食べると良くなる	
	⑤ストレスはほとんどない	
過敏性腸症候群	①しばしば、おなかの痛みや不快感がある	
	②トイレに行くと症状が良くなる (①の症状が良くなる)	
	③便が硬くてコロコロしている	
	④残便感がある	
	⑤おなか張るのに、お通じが出ない	
	⑥ストレスがたまっている	
	⑦何週間も下痢や便秘が続いている	

各項目に3つ以上○があれば、

そのタイプの便秘の可能性が高いといえます。



〒965-0005 会津若松市一箕町亀賀藤原 417-3

医療法人 健心会 えんどうクリニック

院長 遠藤 剛

電話：0242 (33) 0700

あなたの症状が過敏性腸症候群かどうか、チェックしてみましょう。

下痢もしくは便秘が続いている（また繰り返す）

はい

- おなかが痛い
- おなかが張っている
- おなかがゴロゴロ鳴る
- ガスが、たまった感じがする

上記の症状が1つ以上ある

はい

便に血がまじることがある（痔出血以外で）

はい

いいえ

最近やせてきた
（体重が減少してきた）

はい

いいえ

夜中におなかが痛くて目覚めることがある

はい

いいえ

ストレス（睡眠不足・疲労・不安状態・緊張状態など）を強く感じると下痢や便秘がよりひどくなる。

いいえ

はい

過敏性腸症候群の可能性がります。 医師にご相談ください。

過敏性腸症候群ではないと思われる場合は、他の胃腸疾患の可能性が疑われますので医師にご相談してください。