

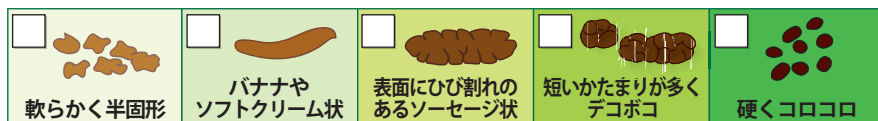
# あなたの「便秘度」をチェック!

便秘の人は生活の質や仕事の能率が落ちると言われています。  
また、便秘と大腸がんとの関連性も注目されています。  
あなたの便秘度をチェックしてみましょう!

**Step 1** まず、ライフスタイルを  チェックしましょう。

- |                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> ダイエットをしている  | <input type="checkbox"/> 朝ごはんを食べていない             |
| <input type="checkbox"/> 油ものをひかえている  | <input type="checkbox"/> 肌荒れ、吹き出物が増えた            |
| <input type="checkbox"/> 水分をあまりとらない  | <input type="checkbox"/> 精神科の薬、高血圧の薬、糖尿病の薬を飲んでいる |
| <input type="checkbox"/> あまり運動していない  | <input type="checkbox"/> 薬局で便秘薬を買うことがある          |
| <input type="checkbox"/> 不規則な生活をしている |  |

**Step 2** あなたの便はどのような形ですか? 最も多い形に  チェックして下さい。



**Step 3** 以下の項目で1つでも  チェックがついた場合は、医師に相談しましょう!

- 3～4日便が出ないことがある
- 下剤を使わないと軟便になることはまれである
- おなかが痛くなったり、不快だったりする
- お通じに血が混じることがある



**Step 4** 以下の項目に  チェックがついた場合にも、医師に相談しましょう!

- お通じのときにいきみがある
- お通じの後に残便感がある
- 下腹部、肛門に詰まった感じがある
- お通じの時に下腹部を押している
- 便が出ないため指でかき出すことがある
- 便が出ないため坐薬、浣腸を使うことがある



【監修】鳥居内科クリニック 院長 鳥居 明先生