

見てわかる!

ブリストル便形状スケール

～ 便の形から、腸の状態を知る目安に ～



硬い便

便秘になりやすい

理想的な状態

下痢になりやすい

やわらかい便

タイプ
1



コロコロで
硬い便

うさぎのフンのような
コロコロの便

タイプ
2



硬くて
ゴツゴツした便

ひとつながりだが
硬くてでこぼこした便

タイプ
3



表面に
ひび割れのある便

表面にひび割れが
あるソーセージ状の便

タイプ
4



なめらかで
やわらかい便

表面がなめらかな
ソーセージ状・バナナ状の便

タイプ
5



やわらかい
小さな塊の便

はっきりしたしわがある
やわらかい小さな塊の便

タイプ
6



形が崩れた
やわらかい便

境界がぼやけた
どろっとした便

タイプ
7



水のような便

固形物がない
水のような便

便の状態を記録するときの
目安にご活用ください!

