

～毎日の記録で、からだの変化に気づく～



記録の
ポイント、

- ✓ できるだけ毎日記録しましょう
- ✓ 便のタイプは上のプリストル便形状スケールを参考にしましょう
- ✓ 普段と違う変化があれば、早めに専門職へ相談しましょう

※ この記録表は、排便の状態を記録するための目安です。
便の状態だけで病気を判断するものではありません。
気になる症状がある場合は、医療機関へ相談してください。

