

便の状態を判別するブリストルスケール

非常に遅い (約 100 時間) 消化管の 通過時間 非常に早い (約 10 時間)	1	コロコロ便		硬くてコロコロの 兔糞状の便
	2	硬い便		ソーセージ状であるが 硬い便
	3	やや硬い便		表面にひび割れのある ソーセージ状の便
	4	普通便		表面がなめらかで柔らかい ソーセージ状、あるいは 蛇のようなとぐろを巻く便
	5	やや軟らかい便		はっきりとしたしわのある 柔らかい半分固形の便
	6	泥状便		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
	7	水様便		水様で、固形物を含まない 液体状の便

※参照：図-排泄ケアナビより

1～2 : 腸内の停滞時間が長く、便秘と判断されます。

3～5 : 正常便、特に「4」が理想便です。

6～7 : 柔らかすぎて、下痢と判断されます。

便の硬さだけでなく、便の量や色、においの観察も大切です。