

# 簡単1分！便秘チェックシート

便秘症状は軽視されることが多いですが、大腸がんや過敏性腸症候群などの疾患が関連して発生していることもあります。便秘症状でお悩みの方は一度便秘チェックシートを受けて下さい。

番号	チェック項目	チェック
1	日常で運動習慣がない	<input type="checkbox"/>
2	ダイエットを行っている	<input type="checkbox"/>
3	水分をあまり取らない	<input type="checkbox"/>
4	野菜や豆類、イモ類、海藻類、果物類などの食物繊維の多く含まれる食べ物を食べない	<input type="checkbox"/>
5	人間関係や仕事でストレスを感じる事が多い	<input type="checkbox"/>
6	肌あれが起こる、最近ニキビが出できた	<input type="checkbox"/>
7	むくみがある	<input type="checkbox"/>
8	食欲が低下している	<input type="checkbox"/>
9	お腹が張っている	<input type="checkbox"/>
10	強くいきまないと便が出ない	<input type="checkbox"/>
11	便が粒状でコロコロしている	<input type="checkbox"/>
12	排便したくても我慢することが多い	<input type="checkbox"/>
13	おならが臭い	<input type="checkbox"/>
14	便意があるのに、便が出ない	<input type="checkbox"/>

## あなたの便秘重症度結果

### ■チェック項目のチェックが1～4個 **便秘重症度「低」**

生活習慣の改善が必要です。

推奨される生活改善をご実施ください。

### ■チェック項目のチェックが5～9個 **便秘重症度「中」**

便秘外来に通院することを推奨します。

当院の外来診療ではお腹の症状を専門的に見れる常勤医師が在籍しております。外来診療についてご不明点などがございましたらご気軽にご相談ください。

### ■チェック項目のチェックが10個以上 **便秘重症度「高」**

治療・検査を受けることを推奨します。

当院では最新の医療機器を導入し、患者様から安心していただける医療を提供します。治療方針や検査方法についてご不明点などがございましたらご気軽にご相談ください。