

## 消化管チェックシート

各症状に対して、該当する項目にチェックを入れてください

チェックポイント解説

「ない・減多にない」・・・症状が起きる頻度は1か月に数回程度かそれ以下。症状があったとしても生活に支障をきたすほどではない

「たまにある」・・・症状はストレス、食事、疲労、あるいはその他特定できる要因と関連して発症する

「たびたびある」・・・症状が1週間に2-3回ある

「頻繁にある」・・・症状が1週間に4回以上起こる、もしくは定期的に起こる

1	食後に胃もたれや、食べたものが逆流（胸やけなど）する	ない・減多にない	たまにある	たびたびある	頻繁にある
2	食後に過剰にげっぷが出る	ない・減多にない	たまにある	たびたびある	頻繁にある
3	食事中あるいは食後に胃や腹部の痙攣（けいれん）が生じる	ない・減多にない	たまにある	たびたびある	頻繁にある
4	食事中や食後に胃がもたれ、不快な満腹感や腹部膨満感を感じる	ない・減多にない	たまにある	たびたびある	頻繁にある
5	口の中に不快な味が残る	ない・減多にない	たまにある	たびたびある	頻繁にある
6	少量食べただけで、満腹になる	ない・減多にない	たまにある	たびたびある	頻繁にある
7	食用がないため障子を抜いたり、食生活が不規則である	ない・減多にない	たまにある	たびたびある	頻繁にある
8	食べ物のことを考えたり料理のにおいて、お腹の不快症状が出る	ない・減多にない	たまにある	たびたびある	頻繁にある
9	十分な食事をして、食後1～2時間で空腹感を感じる	ない・減多にない	たまにある	たびたびある	頻繁にある
10	食後の腹痛あるいは胃の灼熱感（焼けるような痛み）が1～4時間続く	ない・減多にない	たまにある	たびたびある	頻繁にある
11	腹痛や胃の灼熱感が、炭酸や入院料、制酸剤の摂取で軽減する	ない・減多にない	たまにある	たびたびある	頻繁にある
12	胸の下部に焼けるような感覚（特に横になった時やかがんだ時）がある	ない・減多にない	たまにある	たびたびある	頻繁にある
13	忙しかったり、ストレスを感じたりすると消化不良を生じる	いいえ	はい		
14	辛い、油もの、チョコレート、コーヒー、アルコール、ミカン類で不快感が起きる	ない・減多にない	たまにある	たびたびある	頻繁にある
15	食べると吐き気がする	ない・減多にない	たまにある	たびたびある	頻繁にある
16	食べ物や飲み物を飲み込むのが困難あるいは痛みを生じる	ない・減多にない	たまにある	たびたびある	頻繁にある

17	左上腹部（肋骨の下）をマッサージするとヒリヒリした痛みや圧痛を感じる	ない・減多にない	たまにある	たびたびある	頻繁にある
18	食後2～4時間後に膨満感、満腹感、あるいは腹部の緊張感がある	ない・減多にない	たまにある	たびたびある	頻繁にある
19	腹部に不快感があるが、おならや排便後に軽減される	ない・減多にない	たまにある	たびたびある	頻繁にある
20	特定の食べ物や飲み物によって消化不良を起こす	ない・減多にない	たまにある	たびたびある	頻繁にある
21	1日のうちで便の硬さあるいは形状が変わる（細い、ゆるいなど）	ない・減多にない	たまにある	たびたびある	頻繁にある
22	便が臭く大変気になる	ない・減多にない	たまにある	たびたびある	頻繁にある
23	便に未消化の食べ物が混ざっている	ない・減多にない	たまにある	たびたびある	頻繁にある
24	1日に3回以上排便がある	ない・減多にない	たまにある	たびたびある	頻繁にある
25	頻繁に下痢（水様便）をする	ない・減多にない	たまにある	たびたびある	頻繁にある
26	食べた直後（1時間以内）に排便がある（便秘である）	ない・減多にない	たまにある	たびたびある	頻繁にある
27	食べた直後（1時間以内に）排便がある（軟便・下痢である）	ない・減多にない	たまにある	たびたびある	頻繁にある
28	大腸（下腹部）に不快感や痛み、あるいはけいれんが起きる	ない・減多にない	たまにある	たびたびある	頻繁にある
29	精神的ストレス、生野菜や果物をとると膨満感、痛み、張りを生じる	ない・減多にない	たまにある	たびたびある	頻繁にある
30	たいてい便秘している（あるいはいきまないと便が出ない状態）	ない・減多にない	たまにある	たびたびある	頻繁にある
31	便の量が少なく、硬くてコロコロ便である	ない・減多にない	たまにある	たびたびある	頻繁にある
32	便に粘液が混じっている	ない・減多にない	たまにある	たびたびある	頻繁にある
33	便秘と下痢を繰り返している	ない・減多にない	たまにある	たびたびある	頻繁にある
34	直腸部分に一過性の痛み、かゆみまたはけいれんを起こすことがある	ない・減多にない	たまにある	たびたびある	頻繁にある
35	便意を催さない	いいえ	はい		
36	常に排便したい感じがある（残便感）	いいえ	はい		