












便量

1	2	3	4	5	6	7
						
コロコロ便	硬い便	やや硬い便	普通便	やや柔らかい便	泥状便	水様便

便性

a	b	c	d	e
				
付着程度	ぶどう 1個	みかん 1個	バナナ 1本	マンゴー

いそだ病院  
5月

月 火 水 木 金 土 日

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

温めて

お腹「の」の字

マッサージ

