



人それぞれの「排便周期」があります

毎朝 1 回排便する人もあれば、1 日3回排便する人、
2日に1回の人（排便周期2日）、5日に1回の人（排便周期5日）など
様々ですがすっきり出ているならばすべて正常範囲です。
便がでないと不安になり下剤を服用することにより、下痢便が出てしまい
排便のリズムが崩れてしまいます。
多少便が少なくても心配ご無用の考え方が大切です。