在宅介護のご家族・施設や事業所の職員の方へ

排泄チェック表

尿・便・失禁・水分を、時刻とあわせて書き留める記録表です。1日用（2ページ目）と1週間一覧（3ページ目）の2種類。
書き留めたものは、医師・看護師・ケアマネジャーに様子を伝えるときの資料になります。診断や治療の判断をするものではありません。

使い方（4つの手順）

1. まず2〜3日、2ページ目の「1日用」を1日1枚使い、トイレに行くたびに時刻と様子を書く。
2. 夜間も書く。朝起きてから翌朝までを1日分にする（日本泌尿器科学会の排尿日誌の説明に合わせた区切り）。
3. 水分は、飲んだ時刻・もの・量を2ページ目の下の欄に書く。
4. 様子がつかめたら、3ページ目の「1週間一覧」に記号で書き写し、4ページ目の記入例とメモ欄を使って相談する。

記録の期間の目安

日本泌尿器科学会は、排尿日誌を3日ほど書くよう案内しています。国立長寿医療研究センター看護部の解説では2〜3日です。毎日続ける必要はなく、書ける日を選んで構いません。書くのが難しい日は、わかる範囲で空欄のままで大丈夫です。

書き方の目安

尿・便・量
どちらかに○。尿の量は、計量カップで測れるときは mL、測れないときは「少・中・多」（当サイトの目安で、正確な量ではありません）。

失禁・急な尿意
トイレに間に合わなかったときは失禁に○。急にしたくなり我慢できない様子があれば「急な尿意」に○（尿意切迫感）。

便の様子・手助け
硬い・いきむ・残った感じなどを短く。手助けは自分で／声かけ／見守り／一部介助／全介助のどれか。

1週間一覧の記号（3ページ目）

尿＝○　便＝●　失禁＝▲（例：尿と失禁が同じ時間帯なら「○▲」）。1日用で書いた内容を、2時間ごとの時間帯に書き写します。最下段に、尿・便・失禁の回数と水分の合計を書いておくと、まとめて見せやすくなります。

このシートについて

・当サイトの自作の記録表で、医療機関や公的機関の公式の様式ではありません。
・回数や量が「多い・少ない」「正常・異常」かの判定はしません。受診の目安も示しません。気になることがあるときは、かかりつけ医・看護師・ケアマネジャーに相談してください。
・水分の量に制限を言われている方（腎臓や心臓の病気など）は、かかりつけ医の指示に従ってください。
・氏名・被保険者番号・電話番号を書く欄は設けていません（呼び名は空欄でも使えます）。書いた内容は印刷した紙に残るだけで、当サイトが受け取ることはありません。

発行：生前整理支援センター ふれあいの丘（株式会社Kogera） www.fureaino-oka.com/kaigo/haisetsu-check-hyou
個人利用・施設での印刷と配布は無料です（販売・有料教材への同梱は不可）。
当サイトが作った書き留め用の記録表で、診断や治療の判断をするものではありません。気になることがあるときは、かかりつけ医・看護師・ケアマネジャーに相談してください。水分の制限を言われている方は、その指示を優先してください。（2026年10月31日確認）

排泄チェック表

1日用｜トイレに行くたびに時刻順に書く（朝起きてから翌朝まで）

日付：　月　日（　）　記録した人（続柄・担当）：　ご本人の呼び名（なくてよい）：

排泄の記録

トイレに行くたび、またはおむつ・パッドを替えるたびに1行

時刻	どちら		量の目安（mL か 少・中・多）	失禁（間に合わず）	急な尿意	便の様子（硬い・いきむ等）	手助け（自分で・声かけ・見守り・一部・全介助）	メモ
	尿	便						
:								
:								
:								
:								
:								
:								
:								
:								
:								
:								
:								
:								
:								
:								
:								
:								
:								

水分の記録

飲んだ時刻・もの・量。飲水の制限がある方は医師の指示に従う

時刻	飲んだもの（お茶・水・汁物など）	量（mL・杯）	時刻	飲んだもの	量（mL・杯）
:			:		
:			:		
:			:		
:			:		
:			:		
:			:		

1日のまとめ	尿　回／便　回／失禁　回／水分の合計　　mL／気づいたこと：

発行：生前整理支援センター ふれあいの丘（株式会社Kogera）　www.fureaino-oka.com/kaigo/haisetsu-check-hyou　個人利用・施設での印刷と配布は無料です（販売・有料教材への同梱は不可）。
当サイトが作った書き留め用の記録表で、診断や治療の判断をするものではありません。気になることがあるときは、かかりつけ医・看護師・ケアマネジャーに相談してください。水分の制限を言われている方は、その指示を優先してください。（2026年10月31日確認）

排泄チェック表

1週間一覧｜1日用の記録を2時間ごとに書き写す

1週間の排泄一覧

尿＝○　便＝●　失禁＝▲(例:○▲)。日付と曜日は先頭に記入

時間帯	月 日 ( )	月 日 ( )	月 日 ( )	月 日 ( )	月 日 ( )	月 日 ( )	月 日 ( )
0〜2時							
2〜4時							
4〜6時							
6〜8時							
8〜10時							
10〜12時							
12〜14時							
14〜16時							
16〜18時							
18〜20時							
20〜22時							
22〜24時							
尿の回数							
便の回数							
失禁の回数							
水分(mL)							

見るときのポイント(当サイトの提案)

・同じ時間帯に並ぶ日がないか、夜間(22時〜6時)の回数、失禁の前後の時間帯や水分を見比べます。
・気づいたことは、判断せず事実のまま余白に書き足します(例:「午後の水分は15:00のお茶1杯のみ」「朝食後に便」)。
・見せるときは、この一覧と1日用の用紙を一緒に持っていくと、時刻や量まで伝わります。

発行:生前整理支援センター ふれあいの丘(株式会社Kogera) www.fureaino-oka.com/kaigo/haisetsu-check-hyou 個人利用・施設での印刷と配布は無料です(販売・有料教材への同梱は不可)。

当サイトが作った書き留め用の記録表で、診断や治療の判断をするものではありません。気になることがあるときは、かかりつけ医・看護師・ケアマネジャーに相談してください。水分の制限を言われている方は、その指示を優先してください。(2026年10月31日確認)

排泄チェック表

記入例(架空)と、見せるときのメモ

記入例

架空の例です。実在の人の記録ではなく、回数や量の目安を示すものでもありません

時刻	どちら		量の目安(mL か 少・中・多)	失禁(間に合わず)	急な尿意	便の様子(硬い・いきむ等)	手助け(自分で・声かけ・見守り・一部・全介助)	メモ
	尿	便						
6:30	○		中				自分で	
8:15		○	少			やや硬い	見守り	朝食後
10:40	○		少		○		声かけ	
13:10	○		中	○			一部介助	間に合わず
16:00	○		少				声かけ	
21:30	○		中				見守り	寝る前
2:45	○		中				一部介助	夜中に1回

時刻	飲んだもの	量	時刻	飲んだもの	量
7:00	お茶	1杯(150mL)	12:30	味噌汁・お茶	1杯+1杯
15:00	お茶	1杯	19:00	お茶	1杯

医師・看護師・ケアマネジャーに見せるときのメモ

国立長寿医療研究センター看護部の解説は、聞き取りでは「何に困っているのか」と「今後の希望」が重要で、認知機能・ADL・飲水状況・排便の状態・内服薬などもあわせて伝えるとしています。次の欄に書いておくと、短い時間でも伝えやすくなります。

何に困っているか(本人・家族・職員それぞれ):

今後どうしたいか(希望):

飲んでいる薬(お薬手帳を一緒に持参):

水分の制限を言われているか(誰に・どのくらい):

排便のこと(回数・硬さ・いきみ・下剤の使用など):

夜間のこと(起きる回数・転倒しそうな場面):

聞いておきたいこと:

発行:生前整理支援センター ふれあいの丘(株式会社Kogera) www.fureaino-oka.com/kaigo/haisetsu-check-hyou 個人利用・施設での印刷と配布は無料です(販売・有料教材への同梱は不可)。

当サイトが作った書き留め用の記録表で、診断や治療の判断をするものではありません。気になることがあるときは、かかりつけ医・看護師・ケアマネジャーに相談してください。水分の制限を言われている方は、その指示を優先してください。(2026年10月31日確認)

排泄チェック表

記録の考え方の出典と、ご利用にあたって

出典（2026年10月31日確認）

・日本泌尿器科学会「尿が近い、尿の回数が多い ～頻尿～」「夜間、何度も排尿で起きる」（一般のみなさま向け）

・日本排尿機能学会・日本泌尿器科学会編「夜間頻尿診療ガイドライン[第2版]」（日本泌尿器科学会ホームページ掲載）

・長寿科学振興財団 健康長寿ネット「高齢者に対する排尿管理・ケアの実際」（国立長寿医療研究センター看護部・横山剛志）

・長寿科学振興財団 健康長寿ネット「便秘」「脱水症」

排泄チェック表の記録項目（時刻・尿/便・量・失禁・急な尿意・水分・手助け）は、上の資料で排尿日誌に書くとされている項目をもとに、当サイトが書きやすいように整えたものです。「少・中・多」の目安、手助けの区分、1週間一覧の記号は当サイトの工夫で、公的機関や学会が定めた基準ではありません。

施設・事業所の職員の方へ

- 排尿日誌でその人の排尿パターンをつかんでから、トイレへ誘導する方法があります（国立長寿医療研究センター看護部の解説で「排尿習慣化訓練」として紹介）。
- 介助が必要な方の排尿日誌は手間がかかり敬遠されがちですが、排尿回数が同じでも1回の排尿量や1日の尿量で対処やケアが異なるため、可能な限り実践することが必要とされています。
- 記録した内容の扱い、誰がどの用紙に書くかは、施設・事業所のルールに従ってください。

この記録表で判断しないこと

- 回数や量が多いか少ないか、正常か異常か。受診が必要かどうか。
- 水分や薬、下剤、おむつ・パッドなどをどうするか。
- 認定調査や介護サービスの要否（気になるときは市区町村の窓口・地域包括支援センター・ケアマネジャーへ）。

ふれあいの丘のほかのページ

- 認定調査の前に普段の様子を書き留める：www.fureaino-oka.com/kaigo/nintei-chousahyo
- お薬カレンダー 無料プリント：www.fureaino-oka.com/kaigo/okusuri-calendar
- 地域包括支援センターの役割と相談のしかた：www.fureaino-oka.com/kaigo/houkatsu-center

発行：生前整理支援センター ふれあいの丘（株式会社Kogera） www.fureaino-oka.com/kaigo/haisetsu-check-hyou 個人利用・施設での印刷と配布は無料です（販売・有料教材への同梱は不可）。

当サイトが作った書き留め用の記録表で、診断や治療の判断をするものではありません。気になることがあるときは、かかりつけ医・看護師・ケアマネジャーに相談してください。水分の制限を言われている方は、その指示を優先してください。（2026年10月31日確認）