

秋月式LARS日誌

Akizuki LARS Diary

「秋月式LARS日誌」は、
LARS診療を専門に行ってきた大腸外科医の秋月恵美が、
多くの患者さんの診療経験をもとにつくった日誌です。
排便の様子を一目で把握できることに加え、
食事・睡眠・お薬との関連も一緒に記録でき、
症状のリズムや変化に気づきやすくなるように工夫されています。



秋月 恵美 大腸肛門外科医 札幌いしやま病院

札幌医科大学の大腸外科チームに所属し大腸外科医として多くのLARS診察に携わってきました。LARSの診断・危険因子・治療についても研究を進め、日本語版LARSスコアの報告や学会・論文発表にも携わっています。研究と臨床の経験を活かし、排便管理に役立つツールやヒントを全国の皆さんにお届けしたいと思っています。

LARS症状を日誌につけるメリットとエビデンス

秋月式LARS日誌ならではのメリットがあります。

- 患者さんが負担なく続けられる「書きやすさ」を追求しました。
- 便の状態・量・回数マーク化で、さまざまな症状を伝えられます。
- 排便のリズムや変化を週単位で観察し、対策が立てやすくなります。
- 食事と排便の関連、薬と排便の関連を見つけ、治療生活のヒントに。
- 食事や睡眠の記録で体調管理にもなります。
- 辛い状況をアウトプットすることは、メンタルケアにも大切です。

日誌が診療の役に立つというエビデンスがあります。

Asnong A, et al.. Colorectal Dis 2022;24(5):611-620

直腸がんのLARS症状の患者95名を対象に、術後1、4、6、12か月にわたり調査し、「質問票」と「日誌」による記録を比較*しました(2022年)。この論文では、「日誌」がLARSの評価において重要な役割を果たし、「質問票」だけでは得られない追加の臨床情報を提供することが強調されています。特に、集中的な排便(クラスタリング)、漏れ(ソイリング)、便意の緊急性に関する情報は「日誌」によってより正確に把握でき、患者フォローアップに有用であると結論づけられています。

*LARS質問票、COREFO質問票、7日間排便日誌(便性状・回数・便失禁・切迫・クラスタリング等を記録)の比較

「秋月式LARS日誌(Akizuki LARS Diary)」は著作権により保護されています。
無断で販売、配布、改変、二次利用(転載・再アップロード等)することを禁止します。

患者さん(個人)の場合

患者さんで本人・ご家族が、個人的に使用される場合は自由にご利用いただけます。申請は不要です。

患者さんが日誌を主治医に見せる場合 **申請は不要です**



医療者の場合

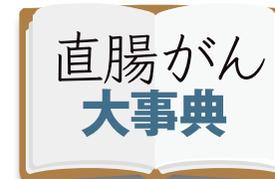
医師・医療スタッフが、診療・研究・教育などの目的で本日誌を使用、配布、複製する場合は、事前にこちらのフォームより使用申請をしてください。

医療者が日誌を患者へ渡す場合 **申請が必要です**



使用申請フォーム
(医療者用)

© 2020-2025 Emi Akizuki. All rights reserved.
Developed and distributed by Coloreclopedia.



一般社団法人 コロレクペディア <https://coloreclopedia.com/>

秋月式LARS日誌

Akizuki LARS Diary



つけてみよう! より良い生活のために ~書き方のポイント~

□硬便 ○普通便 △軟便 ×下痢
■●▲⊗もれてしまったとき

上段

お薬★ 食事↓ 睡眠——

下段

まずは辛い日だけを記録することでも参考になります。

完璧じゃなくてもいいよ

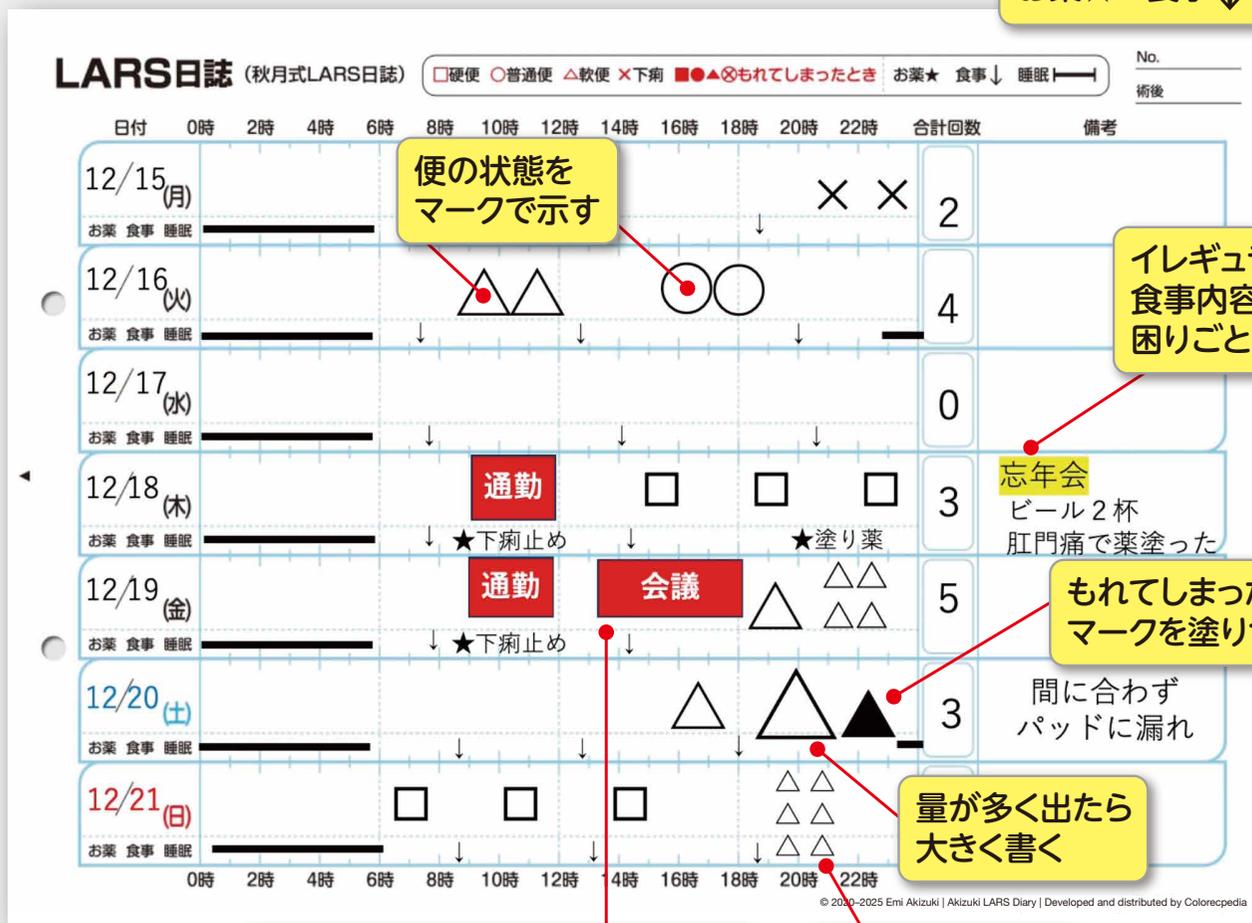
便の記録から習慣化していきましょう。

患者さんの声に耳を傾けてつくりました



日付(1週間が1ページ)

時間軸 →



便を出したくない時間帯を記入してもよい(医師への相談に)

回数が多く出たら縦に並べて書く

日誌の書き方 動画の解説はこちら▶



LARS日誌 (秋月式LARS日誌)

硬便
 普通便
 軟便
 下痢
 ■●▲⊗もれてしまったとき

お薬★ 食事↓ 睡眠┃

No. _____

術後 _____

日付	0時	2時	4時	6時	8時	10時	12時	14時	16時	18時	20時	22時	合計回数	備考
/ (月)														
お薬 食事 睡眠														
/ (火)														
お薬 食事 睡眠														
/ (水)														
お薬 食事 睡眠														
/ (木)														
お薬 食事 睡眠														
/ (金)														
お薬 食事 睡眠														
/ (土)														
お薬 食事 睡眠														
/ (日)														
お薬 食事 睡眠														
	0時	2時	4時	6時	8時	10時	12時	14時	16時	18時	20時	22時		

LARSDi誌 (秋月式LARSDi誌)

硬便 普通便 軟便 下痢 ●▲⊗もれてしまったとき

お薬★ 食事↓ 睡眠——|

No. _____

術後 _____

日付	0時	2時	4時	6時	8時	10時	12時	14時	16時	18時	20時	22時	合計回数	備考
/ (月)														
お薬 食事 睡眠														
/ (火)														
お薬 食事 睡眠														
/ (水)														
お薬 食事 睡眠														
/ (木)														
お薬 食事 睡眠														
/ (金)														
お薬 食事 睡眠														
/ (土)														
お薬 食事 睡眠														
/ (日)														
お薬 食事 睡眠														

© 2020-2025 Emi Akazuki | Akazuki LARS Diary | Developed and distributed by Colonepedia



LARSDi誌 (秋月式LARSDi誌)

硬便 普通便 軟便 下痢 ●▲⊗もれてしまったとき

お薬★ 食事↓ 睡眠——|

No. _____

術後 _____

日付	0時	2時	4時	6時	8時	10時	12時	14時	16時	18時	20時	22時	合計回数	備考
/ (月)														
お薬 食事 睡眠														
/ (火)														
お薬 食事 睡眠														
/ (水)														
お薬 食事 睡眠														
/ (木)														
お薬 食事 睡眠														
/ (金)														
お薬 食事 睡眠														
/ (土)														
お薬 食事 睡眠														
/ (日)														
お薬 食事 睡眠														

© 2020-2025 Emi Akazuki | Akazuki LARS Diary | Developed and distributed by Colonepedia

LARS日誌 (秋月式LARS日誌)

硬便
 普通便
 軟便
 下痢
 ●▲⊗もれてしまったとき

お薬★ 食事↓ 睡眠┃

No. _____

術後 _____

日付	0時	2時	4時	6時	8時	10時	12時	14時	16時	18時	20時	22時	合計回数	備考
/ (月) お薬 食事 睡眠														
/ (火) お薬 食事 睡眠														
/ (水) お薬 食事 睡眠														
/ (木) お薬 食事 睡眠														
/ (金) お薬 食事 睡眠														
/ (土) お薬 食事 睡眠														
/ (日) お薬 食事 睡眠														

0時 2時 4時 6時 8時 10時 12時 14時 16時 18時 20時 22時

LARS日誌 (秋月式LARS日誌)

硬便 普通便 軟便 下痢 ● ▲ ⊗ もれてしまったとき

お薬★ 食事↓ 睡眠——|

No. _____

術後 _____

日付	0時	2時	4時	6時	8時	10時	12時	14時	16時	18時	20時	22時	合計回数	備考
/ (月)														
お薬 食事 睡眠														
/ (火)														
お薬 食事 睡眠														
/ (水)														
お薬 食事 睡眠														
/ (木)														
お薬 食事 睡眠														
/ (金)														
お薬 食事 睡眠														
/ (土)														
お薬 食事 睡眠														
/ (日)														
お薬 食事 睡眠														

© 2020-2025 Emi Akazuki | Akazuki LARS Diary | Developed and distributed by Coloneclopedia



LARS日誌 (秋月式LARS日誌)

硬便 普通便 軟便 下痢 ● ▲ ⊗ もれてしまったとき

お薬★ 食事↓ 睡眠——|

No. _____

術後 _____

日付	0時	2時	4時	6時	8時	10時	12時	14時	16時	18時	20時	22時	合計回数	備考
/ (月)														
お薬 食事 睡眠														
/ (火)														
お薬 食事 睡眠														
/ (水)														
お薬 食事 睡眠														
/ (木)														
お薬 食事 睡眠														
/ (金)														
お薬 食事 睡眠														
/ (土)														
お薬 食事 睡眠														
/ (日)														
お薬 食事 睡眠														

© 2020-2025 Emi Akazuki | Akazuki LARS Diary | Developed and distributed by Coloneclopedia