

# 子どもの機能的腹痛についてお話しします。

## ●はじめに

子どもは、「お腹が痛い」とよく訴えます。重大な病気がなく、1回の腹痛は比較的すぐに改善するのに、2〜6カ月以上にわたって繰り返す場合に、機能的腹痛と呼びます。自律神経が未発達で、不規則な生活、不適切な食習慣、運動不足、ストレスが背景にあるとされています。

## ●警告サインに注意

腹痛の際のチェック項目として、食欲はあるか、便の頻度と性状、顔色はよいか、脱水はないか、お腹を触ってかたくなければ注意しましょう。以下の症状がみられる場合には、器質的疾患の警告サインとして、早めに病院で診てもらいましょう。

- ① 発熱の持続、体重減少
- ② 痛みが強い
- (夜間の下痢や腹痛で眠れない、痛みで歩行できない、お腹をかかめて歩く、お腹を触ると痛がる)
- ③ 右上腹部または右下腹部痛が持続

## ●対処方法は？

- ④ 血便、嘔吐、嚥下困難
- ⑤ 背中、肩、下肢、関節の痛み
- ⑥ 口内炎、血尿、排尿時痛、皮膚出血斑、脚の付け根や陰部の腫大、黄疸

食習慣を見直し、規則正しい生活と適度な運動を心がけましょう。スマホなどメディアに依存していないか、睡眠は十分かを検討し、改善するようになります。親子の会話、スキミングが大切です。話をよく聞いて、感情を共有するようにします。「お腹が痛いのか」と聞くと、腹痛の頻度が増加することもあります。子どもが興味を持つこと、例えばトランプなどのゲームや絵本に誘って、親子の時間を持つようになります。子どもの自立や責任ある行動を褒めてあげましょう。深呼吸してリラックス、ポジティブなイメージングも効果的です。

## ●その他の機能的消化管障害

過敏性腸症候群は、週1回以上で2ヶ月以上続く腹痛、腹部不快感があり、排便により腹痛が和らぐのが特徴

です。便秘型、下痢型、混合型、ガス型に分類されます。腸の蠕動運動の異常、内臓覚過過敏、腸内細菌叢の異常が関連しています。機能的ディスペプシアは、便の異常はなく、週1回以上で2ヶ月以上続くみぞおちの痛み、胃もたれ、げっぷ、はきけがみられます。よく嘔んで食べ、腹八分目にして、食後30分は休憩するようにします。他には、周期性嘔吐症、おへそ周囲の強い痛みで年齢とともに片頭痛に移行する腹部片頭痛などがあります。

## ●おわりに

子どもは、言葉による表現が上手ではなく、「お腹が痛い」と言っても、体の不調、気持ちの不調、寂しさを訴えている場合もあります。ギューッと抱きしめて、笑顔で「大丈夫、そばにいるよ」と伝えてあげましょう。元氣を取り戻して、お腹の痛みもどこかへ…。いつもの顔で笑ってくれるようになることを目指す。



野村 真二院長

平成22年9月に小児科開業、平成23年4月に病児保育室を開設。未熟児新生児医療の経験を生かして、心をこめて診療。子育て支援を行っています。



## ココロ・チャイルド・クリニック Cocoro child clinic

4階の病児保育室ちゅんちゅんもご利用下さい

お問い合わせはtel.082-848-6619まで

### ●診療日・時間

9:00~12:00

月 火 水 木 金 土

14:00~18:00

○ ○ ○ ○ ○ ○ △

14:00~15:00に乳児健診、予防接種を行っています  
△17:00まで 【休診日】日曜・祝日



DATA  
広島市安佐南区伴南  
1丁目5-18-8-301  
西風新都ゆめビル  
tel.082-849-5519

ACCESS  
広福バス「ココロ産業団地」  
「ココロ公園」行き  
「ココロ入り口」下車

