

子どもの腹痛についてお話しします。

お腹が痛いといったとき

子どもはよくお腹を痛がります。

「痛いよー、痛いよー」と訴えたと、何か悪い病気では、と心配になりますね。急いで対処した方がよい病気もありますが、時的な痛みで忘れて遊んでいるような心配ありません。まず便が出ているか、便の性状(硬い、水様、粘液や血液の混入など)や回数はいかがですか。食欲、活気はどうですか、吐き気、嘔吐、発熱はありませんか。

腹痛の原因は?

腹痛の原因として最も多いのが、胃腸炎と便秘です。胃腸炎では下痢、吐き気、嘔吐、発熱などを伴います。吐き気があるときは水分を少しずつ頻回に摂取し、吐き気がなくなつてから消化のよいものを食べるようにします。お粥、よく煮込んだうどん、軟らかい食パン、温野菜、白身魚の煮付け、加熱した卵、整腸作用のあるりんごなどがおすすめです。牛乳、乳製品は乳糖を多く含む腸内で発酵して下痢

を悪化させます。治療として整腸剤の内服や細菌性腸炎では抗生剤も必要となります。便秘でも強い腹痛になります。子どもは便が出る前の不快感を痛みとして表現します。大変な痛みの方のために病院に行つて、洗腸をしてもらうとケロッとすることもあります。

治療を急ぐ腹痛には虫垂炎、腸重積、紫斑病、消化管以外の原因として肺炎、尿路感染症、精巣、卵巣捻転、胆石、尿路結石などがあります。2〜3時間してもおさまらない強い腹痛では、医療機関を早めに受診しましょう。過敏性大腸症候群、起立性低血圧、不登校などに伴う腹痛は、ストレス、精神的要因による自律神経の不調が関与するため慢性的経過をたどり、長期の投薬、生活習慣の調整、カウンセリングなどが必要になります。

日常生活での注意

ガスがたまってお腹がはるだけでも不快感や腹痛につながります。ゆっく



り噛んで食べる、食べ過ぎない、炭酸飲料を控える、ストレスをためない規則正しい生活、食生活の見直しなどが大切です。腸内環境を整えるためには、乳酸菌やビフィズス菌を含む食品、オリゴ糖製品、ビタミン類、オクラ、モロヘイヤ、納豆などのネバネバ食品を摂取しましょう。また、早寝早起き、朝の光を浴びること、ラジオ体操など続けられる運動を心がけましょう。特に腹筋運動はお腹の調子を整えるのに効果があります。ストレス解消、心の安定のために、一日二回はおへその下を意識して、鼻から吸って口からはく深呼吸をしてみましょう。

おわりに

食事の環境づくりは親の役割です。笑顔のある楽しい団欒の時間となりますように。



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。



こころ・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	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
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 広電バス「こころ産業団地」
「こころ西公園」行き
「こころ入り口」下車

