

# 子どもの便秘についてお話しします。

## ●はじめに

便秘とは、排便の回数や量が少ない状態で、2〜3日以上排便がない場合や排便時に痛がったり、肛門がきれて出血する場合は、便秘とみなされます。便秘になると、疲れやすく、集中力がなくなります。長引くと腸内環境が乱れ、免疫力が低下し、他の病気に罹りやすくなります。

## ●子どもの便秘

生後6カ月未満の乳児は、腹腔内圧の増加と括約筋弛緩を協調できず、便秘になります。綿棒刺激が有効で、徐々に改善します。離乳食の開始や終了、トイレトレーニング、入園、入学、運動会などの行事をきっかけに、便秘が発症したり、トイレ嫌いや排便の我慢により、便秘が悪化します。学齢期の便秘では、便の失禁、腹痛がみられ、毎日排便が少しあっても、実際には大量に溜まっていることがあります。溜まった便は、水分が吸収され硬くなり、我慢するためさらに溜まります。直腸の感受性が鈍りさらに

溜まる、という悪循環になります。

## ●便秘の治療

1〜2日に1回は排便があるのを目標にします。溜まった便を取り除くには、便秘用の坐薬、浣腸は有効です。便が硬くなると、苦しくなる前に出すようにします。腸の蠕動を促す刺激性下剤(ラキソベロン)、腸に水分を集めて便を柔らかくする糖類下剤(マルツエキスやラクツロース)、塩類下剤(酸化マグネシム)があります。

## ●おすすめの食事

食物繊維には、便のかさを増やす不溶性と便を軟らかくする水溶性があります。2…1の摂取がお勧めで、不溶性の摂り過ぎは、便秘を悪化させます。不溶性には、玄米、根菜類(ごぼう、にんじん、ブロッコリー、ほうれん草)、大豆、果物(柿、バナナ)、きのこ類、ナッツ類など。水溶性には、海藻類(昆布、ワカメ)、もずく、果物(りんご、みかん)、納豆、里芋、こんにゃく、オクラ、なめこなど。善玉菌を増やす発酵食品には、キムチ、味噌、ヨーグル

ト、チーズなど。善玉菌を活性化するオリゴ糖は、玉ねぎ、アスパラガス、バナナなどに含まれます。オリブオイルは、オレイン酸を多く含み、スムーズな排便を促します。水分もしっかり摂りましょう。

## ●生活習慣を整える

規則正しい生活リズムが大切です。早寝早起きを心がけ、朝食を抜かないように、夕食は就寝3時間前までに済ませます。外遊びや適度な運動をさせましょう。登園、登校前に、10分程度のトイレ時間を作りましょう。朝一杯の水、お腹のマッサージも有効です。

## ●おわりに

親御さんは、子どもの便の状態を把握されていますか。いつ、どんな便が出たのか。「いろいろんちが出てよかったね。」と褒めてあげられるように。頑固な便秘を克服するのは、親子の信頼関係です。成長する我が子を、あせらず温かく見守っていきましょう。



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

ゆめビル3階  
こころチャイルドクリニック  
伴南小  
西風新都ビル