

# ほけんニュース

## 子どもの便秘を防ごう

子どもの便秘は珍しくなく、悪化すると、腸が異常に膨らんだり、便のおもらしが続いたりすることもあります。子どもの便秘に早く気づいて対応することが大切です。

### がまんして悪化する 子どもの便秘

子どもは、かたい便を出して痛い思いをすると、排便をがまんするようになります。すると、大腸に残った便の水分が吸収され、便がさらにかたくなり、出す時に非常に痛いので、ますますがまんをするといった悪循環になっていきます。

さらに、常に便が直腸にたまっている状態になると、腸が広がり便意が起こりにくくなります。そうなると、もっと便が腸にたまるため、便秘は悪化してしまいます。



### うんちをがまんしない環境づくりを



子どもが、うんちをすることは気持ちがいい、楽しいと感じることが大切です。トイレを楽しい空間にしたり、ゆとりのある時間帯にゆったりしたトイレタイムを確保したりするようにしましょう。便座に座った時に足を乗せる台があるといきみやすくなり、排便がスムーズにできます。また、トイレに失敗して叱られると、がまんをするようになることもあるので、叱らないようにしてください。

## ☑ 子どもの便秘をチェック

便秘とは、便が長い時間出ないか、出にくいことをいいます。排便が週に3回よりも少なかったり、5日以上便が出ない日が続いたりすれば便秘です。毎日便が出ていても、やわらかい便が少しずつ出る、小さいコロコロの便になるなども便秘が疑われます。

便秘が悪化すると、治療が必要になることもあります。下の表に当てはまる場合は、医療機関を受診するようにしてください。

#### 【4歳未満】

4歳未満の乳幼児で、1か月間に以下の2項目以上が当てはまる。

- 排便が週2回以下 (3回より少ない)
- 便を大量にためていた (ことがある)
- 便をする時に痛がる、またはかたい便をする
- いつもより明らかに大きな便をした
- 下腹を触ると大きな便があるのがわかる

※トイレトレーニングが済んだ小児は、以下の追加基準を用いてもよい

- 週に1回以上、便をもらす
- トイレが詰まるくらいの大きな便をした

#### 【4歳以上】

少なくとも最近1か月間にわたり週1回以上、以下の2項目以上が当てはまる。

- トイレでの排便が週2回以下 (3回より少ない)
- 週に1回以上、便をもらす
- 足をクロスさせて排便をがまんする、また過度にがまんをする
- 便をする時に痛がる、またはかたい便をする
- 下腹を触ると大きな便があるのがわかる
- トイレが詰まるくらいの大きな便をした

Rome IV 基準を参考に作成

## 便秘の予防・改善のために

### 生活リズムをととのえる

早起き早寝をして、規則正しい生活をします。朝ごはんをはじめ、バランスのよい食事を3食とり、決められた時間以外には間食をしないようにします。また、体を動かすことは、腸の運動を活発にして便通をよくするといわれています。

### 食物繊維をとる

食物繊維は、便がかたくなることを防いだり、腸に刺激を与え、排便を促す効果があります。野菜、海藻、果物、いも類、豆類などの食物繊維の多い食材を食事に取り入れてみてください。また、食事の量や水分が少なくないかを見直すことも効果的です。

