

こどもの便秘を知ろう

こどもの便秘は意外と身近な病気で、小学生の3人に1人は『便秘』と言われています。きちんと治療をするためには、こどもと大人の便秘の違いを理解することが大切です。

大人と違う?! こどもの便秘の特徴

『小児慢性機能性便秘症診療ガイドライン』では、
**『便が滞った（排便回数や便量が減少した）、
 または便がでにくい（排便するのに努力や苦痛を伴う）状態』**
 とされています。

すっきりとうんちが
 出ない状態は
 便秘だね!



今たまっている便を出すことから始めよう!

一般的な便秘の治療といえば、『生活習慣』、『水分摂取を含む食生活』、『運動習慣』の見直しを思い浮かべる人が多いでしょう。こどもでも、「宿便」がなければ良いのですが、「宿便」がある場合には、それだけでは不十分です。

まずは、座薬や浣腸等を使って「宿便」を除去する必要があります。それでも出ない場合は、便のかたまりを指でかき出す（摘便 てきべん）が必要になることもあります。便秘に対して、座薬や浣腸等を使用することに、抵抗を感じることもあるかもしれませんが、「宿便」を除去することではじめて、生活習慣などを整えることの効果が出てきます。

また、併せて薬を内服することもあります。『排便があったから』と自分で判断して治療をやめず、健やかな腸に育てるために、医師の指示に従い治療を続けましょう。

こどもの便秘チェック

- 1週間に2回以下の排便
- 少なくとも週に1回以上、便が漏れる（トイレで排便ができるようになった後）
- 便をがまんする姿勢をとる、便をためることが多い
- 排便時に痛みがある、硬い便が出ることもある
- 直腸に大きな便のかたまりがある
- トイレが詰まるような大きな便が出たことがある

2つ以上
 当てはまると
 『便秘』かも...



- ◆便秘になりやすい時期
 - ①乳幼児の食事の形態の移行時期
 - ②幼児のトイレトレーニングの時期
 - ③通学開始の時期
- ◆こどもが便秘であれば、保護者も便秘のことが多い（30~62%）
- ◆保護者の生活が影響しやすい（食生活など）
- ◆大人になっても便秘が続くことがある

**早めに治療を始め、
 きちんと治療を継続することが大切!**

なぜ便秘で、便がもれるの?

大人と違い、便が漏れることは、便秘のサインの1つです。こどもは硬い便を排泄できないことがあり、その硬い便は直腸内に留まります。これを「宿便（しゅくべん）」と言います。この宿便の周りから、軟らかい便が漏れ出すことがあります。宿便により直腸の壁が広がり続け、感覚が鈍くなることで、肛門の筋肉の調整がうまくできなくなり、更に便が漏れやすくなるのです。

排便日誌をつけてみましょう!

便秘が疑われる時は、まず日記をつけるように『排便日誌』をつけてみましょう。『排便日誌』を1か月程度つけることで、こどもの排便の習慣を確認できます。

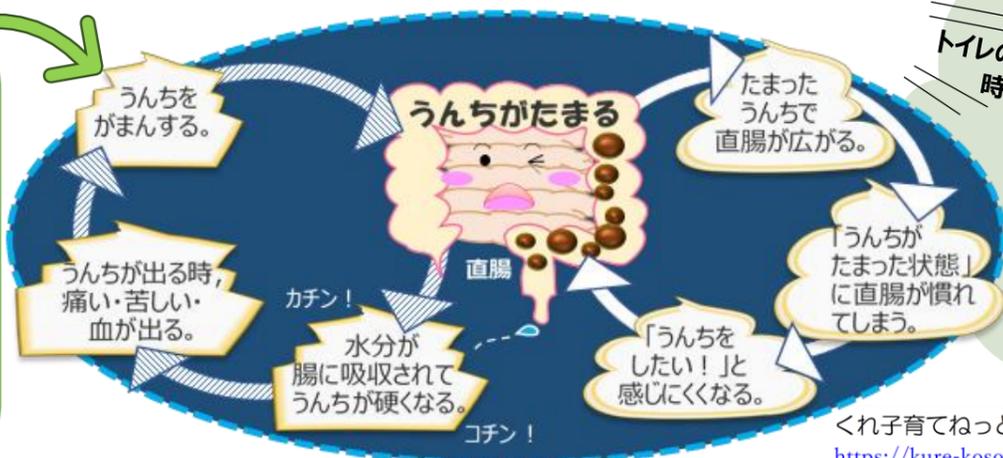
左のQRコードから、小児慢性機能性便秘症の情報や排便日誌をダウンロードできます!



こどもの便秘の悪循環

排便をがまんする理由

- 排便をする時に痛みがある
- 肛門が切れる・肛門周囲が赤くなるなどの炎症がある
- 不適切なトイレトレーニング
- トイレの環境
 (例えば、トイレがせまい・便座の高さが合っていない・水が流れる音や水が流れる様子などに怖さを感じるなど)
- 環境の変化
 新しいクラス・行事・保護者の生活リズムの変化による影響など
- こだわりが強い性格 など



トイレの
 時間だよー!

こんな
 トイレトレーニング
 していませんか...?



まだうんち
 出ないのに

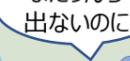
トイレに
 行きたくないのに



こんな
 トイレトレーニング
 していませんか...?

まだうんち
 出ないのに

トイレに
 行きたくないのに



まだうんち
 出ないのに

トイレに
 行きたくないのに



まだうんち
 出ないのに

トイレに
 行きたくないのに



くれ子育てねっと ほけんだより
<https://kure-kosodate.com/service/829.html>

食生活

- ◆朝ごはんを食べる（朝ごはんのあとは、腸が一番活発に動く）
- ◆時間を決めて水分摂取を
- ◆食物繊維をたっぷりと
- ◆発酵食品も一緒に



トイレに行くときは
 がまんせず、
 「トイレに行ってくるね!」
 と言うのがいいね!



生活習慣

- ◆トイレに行きたくなったら、がまんをしない
- ◆早寝・早起きなど、規則正しい生活の心がけを
- ◆体をしっかり動かすことで、腸の運動も活発に



うんち先生と
 ぷぷちゃん

