

～子どもの便秘～

子どもの便秘は珍しいことではありません。
10人に1人か、それ以上と考えられています。
離乳食開始頃や終了の頃、トイレトレーニングの頃、
学校へ通いだした頃に慢性便秘症が始まりやすいと言われています。



◎便秘症とは？

便秘とは、便の回数が少なかったり出にくい状態のことです。排便回数が週に3回より少なかったり、5日以上出ない日が続けば便秘症です。毎日出ていても、出すときに痛がって泣いたり肛門が切れて血が出るような場合も便秘症です。腸に便がたまりすぎると、少量の便が頻繁に漏れ出るようになります。ですから、小さいコロコロの便や、軟らかい便が少しずつ1日に何回も出ている場合も便秘症の疑いがあります。便秘症が1～2ヶ月以上続いた場合には、「慢性便秘症」といいます。



◎便秘症は、放っておいてもいいの？

良くはありません。便が腸内に長くとどまっていると、便の水分だけが腸に吸収されて便自体がどんどんと硬くなります。硬い便を出す時には肛門がひどく痛みますから、お子さんは排便を我慢したり、肛門をしめながらいきんだりするようになります。すると、ますます[便が長くとどまって硬便→痛い→きばらない]と悪循環になります。そのような状態が長く続いていると便がたまっている状態に腸が慣れてしまって便意さえも感じなくなり、とても治りにくくなります。ですから、便秘症と診断されたら、すぐに治療を始めた方が早くに治ります。お子さんが快適に排便できる状態を続けていると、多くの場合、便秘症は良くなります。



◎便秘症の治療とは？

便を硬すぎないように保ち、いつも直腸を空にしておくことが大切です。治療の中心は、①規則正しい生活・排便習慣 ②食事の注意 ③便を軟らかくする薬の3つです。



- ① まずは、生活習慣を見直しましょう。便がたまっていることに腸が慣れてしまうと、便意（便をしたいと感じること）がなくなってしまいます。ですから、いつも直腸（腸の一番肛門に近い部分）を空にしておくことが必要です。便意を感じたら我慢せずすぐにトイレに行くようにしましょう。また、ゆとりのある時間に、トイレにすわる習慣をつけましょう。トイレトレーニングがうまくいかない時は便秘症が原因になっているのかも知れません。その場合は便秘症が治ってから、無理なく始めましょう。規則正しい生活を送ることも大切です。早寝早起を心がけ、朝食をゆっくりとれるような生活にしましょう。大腸の運動は、朝食後に一番活発になります。食事内容にも注意しましょう



② 食事の注意点

便の量が少ないと、腸に長くとどまるため便が硬くなります。甘い飲み物やお菓子のよう、カロリーが高い割にあまり便にならない食べ物は、ひかえた方がよいでしょう。食物繊維は、腸で吸収されず水分を含んで便の量を増やし、硬くなるのを防いでくれます。野菜、海藻、果物、芋類、豆類などに多く含まれてるので、毎日とるようにしていきましょう。

食事で治す

繊維分の多い食物をとらせてください。これらの食物を材料にすれば、調理の方法はどのようにしてもかまいません。

<便秘に有効な繊維性食品>

- ①いも類/さつまいも・さといも・こんにやく
- ②野菜類/白菜・キャベツ・ピーマン・なす・にら・もやし・きゅうり・ごぼう・人参・大根
- ③豆類/大豆・小豆・おから・納豆
- ④穀類/麦飯・コーンフレーク・ポップコーン・オートミール
- ⑤くだもの類/みかん・オレンジ・あんず・乾燥プラム・パイナップル・メロン
- ⑥きのこ類/しいたけ・しめじ・えのき
- ⑦海藻類/わかめ・こんぶ・のり・寒天・ひじき



③ 便秘のお薬

種類が色々あるので、合うお薬と量を飲みましょう。便秘になってから飲むよりも、便秘にならないように毎日飲む方が効果的です。便を軟らかく保ったり、腸の動きを活発にするお薬があります。浣腸や薬は量をきちんと守れば、クセになるものではありません。きちんと治療して「便秘症でない状態」を続けていけば、浣腸や薬は不要になることが多いです。でも、薬の減量や中断が早すぎると、しばらくして元に戻ってしまうことが少なくありません。薬の減量の仕方や中止のタイミングについては、主治医と相談しながら決めていきましょう。