

こどもの

便秘のはなし



子どもの森あさかわ保育園

こどもの便秘は0歳から。

排便は身体からのおたよりです。

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。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と考えます。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です。

うんちの状態チェック！

- 便がコロコロした小さな塊
- 便が少量ずつしか出ない
- 少量の便が何度も漏れる
- トイレが詰まるほどの大量の便

子どもの状態チェック！

- 便を出す際に痛がる
- 痛みがあるためトイレを我慢しようとする
- 外から触ると下腹部に便の塊のようなものを感じる

コロコロ便 (Type1)		小さくコロコロの便 (ウサギの糞のような便)
硬い便 (Type2)		コロコロの便がつながった状態
やや硬い便 (Type3)		水分が少なくひびの入った便
普通便 (Type4)		適度な軟らかさの便 (バナナ、ねり歯磨き粉状)
やや軟らかい便 (Type5)		水分が多く非常に軟らかい便
泥状便 (Type6)		形のない泥のような便
水様便 (Type7)		水のような便

排便の要因、

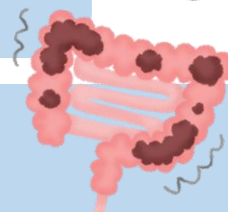
ほとんどは**自律神経**が担っています！

つまり、**自律神経**を整えれば排便は良好となります！！

便秘かな？病院へ行く目安は？

『便秘で困ったら。』行きましょう。

排便に関連して、生活での支障がある状態であれば、早めに受診しましょう。



便秘の治療は何をするの？

まずは・・・

直腸に便が溜まってないかどうかを判断し、溜まっていれば便を出します。(大量に便が溜まっていることが多い。)

浣腸や飲み薬を使い、それらで出ないときは腸を洗ったり、指で砕いて掻き出したりします。それでも出ないときは麻酔をかけてださなくてならないこともあります。いずれにしても、お子さんにとっては痛くて辛い治療です。

腸が空になったら・・・

再びたまることがないように治療をします。生活習慣や排便習慣の改善、食事療法、薬物療法を行います。



こういったことを・・・

“便秘が治るまで=(補助なしで)正常排便パターンになるまで”
根気よく親子で続けます。

便秘にならないようにしたいですね。



☆便秘の予防☆

排便は自律神経を整えれば良好となります。

自律神経を整えるためには、生活を整えること！です。

- 1 早寝早起きをし、規則正しい生活をしましょう。
- 2 バランスのとれた食事を3食きちんととりましょう。
- 3 体を動かしましょう。

まとめ

『快食・快眠・快便』

早寝早起きでリズムある生活を！

便秘かしら？と思ったら・・・

排便時、お子さんが困っていたら・・・迷わず受診を。

早めの対応が大事です！



参考

「こどもの便秘－正しい知識で正しい治療を－」

小児慢性機能性便秘診療ガイドライン作成委員会

◇東京都にある便秘外来◇

岡田小児科クリニック

慶應義塾大学病院 / 小児外科

国立成育医療研究センター / 総合診療部

順天堂大学附属順天堂医院 / 小児科・思春期科

昭和大学病院 / 小児外科

聖路加国際病院 / 小児外科

東京医科大学病院 / 小児科

東京都立小児総合医療センター / 消化器科

東京女子医科大学病院 / 小児科・小児外科

吉川小児科 / 小児科

日本トイレ研究所HPより

