

子どもの便秘

気づいてあげて

最近、便秘関係の受診が増えているような印象があります。外遊びの機会がコロナで少なくなっていることと関係あるのかもしれないと心配しています。

こんなことありませんか？

- 強くいきまないとうんちがでない
- うんちをした際に血がつく
- うんちをした際におしりの穴に痛みがある
- うんちをした後もすっきりしない
- おなかが張って苦しい
- おなかが痛む
- もも三日出ていない
- コロコロうんち、硬いうんち



うんちのーと：EA ファーマ

お子さんの排便がどうなっているか注意を払ってみて下さい。便秘は一旦陥ると悪循環を作ってしまう。

便秘が始まると、ますます便秘に

① 排便に痛みがでてくると排便をいやがり、がまんしてしまふ

② 学校で排便を催すようになり、学校ではやりたくないのがまんする

③ うんちがどっさり貯まるようになり、貯まったうんちで腸の動きが鈍くなる。便の停滞時間が長くなり、その間水分が吸収されて便が硬くなる

④ どさっと貯まったうんちが腸の壁を常に横に引き延ばす。この状態が続くと腸の壁にある排便センサーが鈍くなって、うんちをしたくなくなる

それぞれがまた便秘を助長していきます。

うんちが出やすくなる六つをチャレンジしてみよう

- ① できるだけ朝にうんちをする
- ② 毎日朝ご飯を食べる
- ③ すききらいなくご飯をたべる
- ④ お外で元氣よく遊ぶ
- ⑤ トイレは我慢しない
- ⑥ 水分をしっかりとる



①、②について

「朝うんち・朝ヨーグルト・朝便器」
昼私たちは手足を動かしていません。夜、手足はお休み中、その代わり腸は大忙し、一生懸命うんちを作ります。朝、出来上がったうんちを出してあげる、これが一番お腹に優しい。朝うんちするためにはまず朝ご飯をしっかりと食べましょう。胃が膨らむと胃大腸反射が働いて、腸に貯まったうんちをだそうとします。この胃大腸反射は特に子どもではっきりしていて、子どもはよくご飯の最後にトイレに行きたがるでしょう。（食事中にトイレに行くのを大人は叱らないで下さいね）私は、さらに朝ヨーグルト、朝便器を勧めています。冷たい水やヨーグルトをぐっと飲んで、トイレにダッシュ。5分間出なくても座る習慣をつけましょう。出ないからといって叱らないで、そのために五分早起き、そのために五分早く眠るようになります。

③について

納豆は好きですか？のり・リンゴは？ゼリーは？野菜・おいもなど繊維の豊富な食事をとるようにします。無理強ひさせないで好きなもので工夫しながらお願いします。便秘を放っておくと大人にまで引きずっていったりすることがあ



先生のご紹介

大坪修介

大坪子どもクリニック 院長

PROFILE

熊本大学卒。卒業後鹿児島大学小児科入局。小児科・小児神経専門医。医学博士。鹿児島大学医学部臨床教授。一人ひとりを大切に、誠意をもった診療を心がけています。

る一方で、良くなったなら夜尿・頭痛も改善した見もいたりして、たかが便秘とあなどれません。私たちはまず、排便痛を取ってあげること、貯まったうんちを一旦出してあげること、生活・食事指導、そしてお薬の処方を行います。お薬を出したら二週間後再診してもらいますが、よくならない、却って下痢になったなどのお叱りを受けたりします。もともと個人差が大きいのは覚悟の上、少しずつ調整していきます。お薬はよいうんちが続いて排便センサーが回復するまで、長く続けることが大切です。うんちノートを活用してはいかがでしょうか。



<https://www.otsubo.org>

大坪子どもクリニック 日・祝日 休診

時	朝	昼	夕	〒890-0034
月	○	○	○	鹿児島市田上2-15-11
火	○	健・予	○	TEL.099-286-6121
水	○	健・予	○	FAX.099-286-6127
木	○	○	○	※日曜・祝日休診
金	○	健・予	○	
土	○	健・予	○	