



2がつのほけんだより



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。

我慢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、排便を我慢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、出すときに非常に痛いので、ますます我慢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。そうすると、もっと便が腸にたまるため、便秘は悪化してしまいます。



☑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、医療機関に相談しましょう。

【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

生活リズムを整える

早寝早起きをして、規則正しい生活をします。朝ごはんをとり、バランスの良い食事を3食とりましょう。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言われています。

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ましょう。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。



うんちをがまんしない環境づくり



子どもが、うんちをすることは気持ちがいい、楽しいと感じる事が大切です。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としたトイレタイムを確保したりしましょう。便座に座った時に足をの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、排泄の自立には、子ども自身が尿意や便意をコントロールできるようになることが大切です。生後半年頃には、便意や尿意を感じることができるといわれており、それを便意や尿意を認識するためには、大人が「うんちが出そうかな?」など、言葉に表して関わる必要があります。日常的に排泄のサインに寄り添うコミュニケーションをとるようにしましょう。



トイレの衛生管理のポイント

- 日々の清掃や消毒で清潔に保ちましょう。(便器、汚物槽、ドア、ドアノブ、蛇口や水まわり、床、窓、棚、トイレ用サンダル等)
- ドアノブ、手すり、照明のスイッチ(押しボタン)等は、水拭きした後、消毒用エタノール、塩素系消毒薬等による消毒を行いましょう。ただし、ノロウイルス感染症が流行している場合には塩素系消毒薬を使用し、流行している感染症に応じた消毒や清掃を行いましょう。