



# 2月のほけんだより

平成28年 第183号

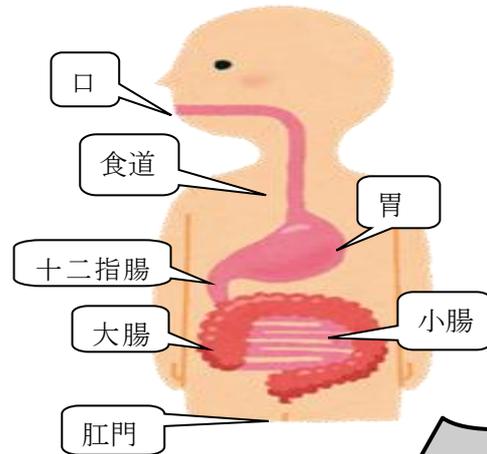


呉市役所  
子育て施設課  
0823-25-3144

## 子どものおなかの話

### 消化について

食物は、口に入り歯で噛み砕かれ、ごっくんと飲み込まれ、食道に行きます。次に食物は胃に入り、さらに胃酸で細かくなります。次に十二指腸に入り、ここでは肝臓から胆汁、膵臓からいろいろな消化酵素が出て、食物をさらに細かくします。次が小腸で、食べ物を消化し、体の中に栄養素を吸収していきます。残りの食物は大腸へと進み、さらに栄養素と多量の水分吸収をし、最後に肛門からうんちになって出ます。



### 今日のうんちはどなんうんち?



#### ココロうんち

ウサギのフンのようなうんち



#### かたいうんち

かたまりがくっついたようなうんち



#### すこし硬いうんち

ひび割れたようなうんち



#### ふつうのうんち

ちょうどいいやわらかさのバナナのようなうんち



#### すこしやわらかいうんち

水分が多くてやわらかいうんち



#### どろのようなうんち

かたがなくて、どろのようなうんち



#### 水のようなうんち

水分の多いうんち

### うんちの硬さについて

うんちの硬さは基本的には水分量で決まります。水分が多いと軟らかくなり、少ないと硬くなります。

水分の量は、食べた物が腸の中にいる時間が長いと少なく、短いと多くなったりするため、うんちの硬さが変わってきます。

また、腸の動きが活発な時は、早く出るためやわらかいうんちになり、腸の動きが悪い時は、食べた物が長い間腸の中にいるため硬くなります。

トイレはがまんしないでね。





## 便秘について

うんちが何日間続いて出なければ便秘，というきちんとした決まりはありません。しいて言えば便が出ないことにより，苦痛を感じているときを便秘といいます。

便秘の予防には，繊維成分の多い食べ物を食べると良いとされています。

便秘の治療は，おなかの動きを活発にすることが基本です。おなかをもんだり，綿棒をおしりに突っ込んだりして刺激すると出やすくなります。

硬くてどうしても出ないときには浣腸をします。



## 下痢について



水分量の多い便のことを下痢と言いますが，これもきちんとした決まりはありません。下痢の原因で一番多いのはウイルスの感染による胃腸炎です。その他に細菌によるものもあります。

ウイルスや細菌で炎症が起こると，腸の動きが活発になり，腸の表面が壊されて体から水分を引き寄せ，その結果，体の中から水分が出てきて，水のようなうんちになります。脱水となることがあるので注意が必要です。

感染性胃腸炎のときは，ウイルスや細菌を外に出す力が弱くなるため，下痢を積極的に止めることはしなくなっています。治療で一番大切なのは，脱水を起こさないことです。スポーツドリンクを飲んだり，ひどい時には点滴をしたりします。

下痢の多くの原因は胃腸炎ですが，アレルギーやストレスが原因のこともあります。全身状態をチェックしながら原因を考えて治療することが大切です。



うんちの状態は健康のバロメーターです！大人はこどもたちのうんちのチェックを忘れないでください。



ひどいときには早めに小児科を受診しましょう！

ほけんだよりは，呉市のホームページでもご覧になることができます。

URL <http://www.city.kure.lg.jp/~kodosise/hoken.html>