

11月のほけんだより

令和7年 300号

呉市役所
こども施設課
0823-25-3144

2つ以上当てはまると便秘かも？こどもの便秘をチェックしよう！

小児慢性機能性便秘症診療ガイドラインでは、「便が^{とどこお}滞った（排便回数や便量が減少した）、または便が出にくい（排便するのに努力や苦痛を伴う）状態」を『便秘』と言います。

4歳未満のこどもの便秘チェック

- ☐ 1週間に2回以下の排便
- ☐ トイレで排便できるにも関わらず、少なくとも1週間に1回、便が漏れてしまう
- ☐ お腹の中に過度の便が溜まっていたことがある
- ☐ 痛みがある、あるいは硬い便が出たことがある
- ☐ 直腸に大きな便のかたまりがある
- ☐ トイレが詰まるような大きな便が出たことがある

4歳以上のこどもの便秘チェック

- ☐ 1週間に2回以下の排便
- ☐ 少なくとも1週間に1回、便が漏れてしまう
- ☐ 便を我慢する姿勢をとる、過度に便を溜めることがある
- ☐ 痛みがある、あるいは硬い便が出たことがある
- ☐ 直腸に大きな便のかたまりがある
- ☐ トイレが詰まるような大きな便が出たことがある

便秘なのに、
便が漏れるのはどうして??

便がたびたび漏れることは、ひどい便秘になっているサインです。自分では出せない、太く硬い便が直腸にたまることで、その周囲から軟らかい便が漏れ出てしまいます。更に、直腸の感覚が低下することで、その周りの筋肉の調整ができず、より便が漏れやすくなります。

大人と違う？こどもの便秘の特徴

- ◆便秘になりやすい時期
 - ①乳幼児の食事の形態の移行時期
 - ②幼児のトイレトレーニングの時期
 - ③通学開始の時期
- ◆保護者が便秘であれば、こどもも便秘のことが多い（30～62%）
- ◆保護者の生活が影響しやすい（食生活など）
- ◆遺伝的なものの可能性
- ◆大人になっても、便秘が続く、便秘を繰り返す

こどもの便秘は、
大人になっても続くことがあるんだや
早めに治療を始めて、
きちんと治療を継続することが大切なんだね！

便秘かな？と思ったら、 排便日誌をつけてみましょう★

『排便日誌』を1か月程度つけることで、こどもの排便の習慣を確認できます。

右のQRコードから、排便日誌、小児慢性機能性便秘症の情報をダウンロードできます！



こどもの便秘について

毎日健やかに、元気に過ごすためには、しっかり食べる、遊ぶ、寝るだけでなく、トイレに行きたくなったら我慢せず排便することも、とても大切です。こどもの便秘について考えてみましょう。

うんち先生と
ぷいちゃん

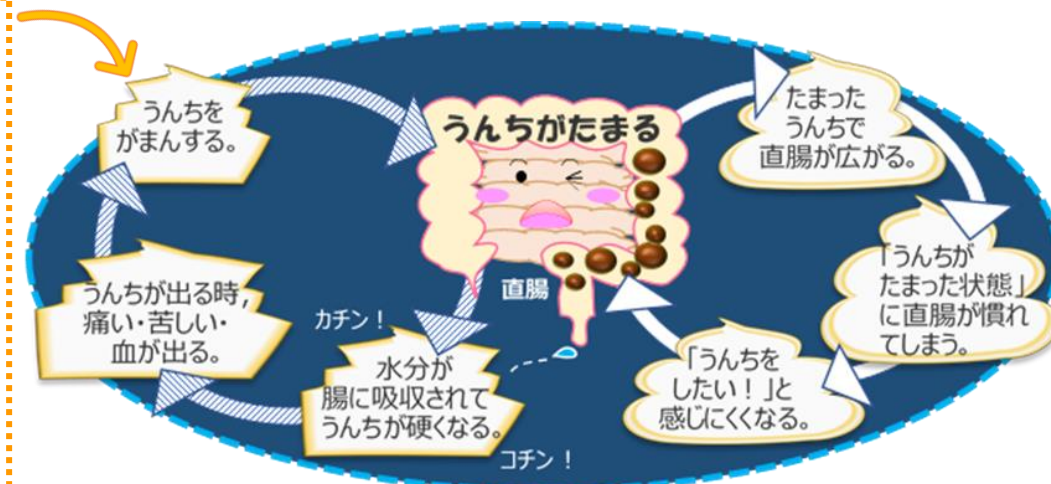


大人と違う！こどもの便秘の悪循環

こどもの便秘は身近な病気で、「小学生の3人に1人は便秘である」といわれています。便秘になると、肛門に力を入れたときの痛みから、便を出すのが怖くなり、排便を我慢することで、更に便秘が悪化します。

排便を我慢する理由

- 排便時に痛みがある
- 肛門が切れる、肛門周囲が赤くただれている
- トイレの環境
便座の高さが合っていない、水が流れる音や様子などに怖さを感じるなど
- 環境の変化
新しいクラスや行事、保護者の生活リズムの変化による影響など
- こだわりが強い性格 など



便秘の治療は「今たまっている便を出す」ことから！

一般的な便秘の治療といえば、『生活習慣』、『水分摂取を含む食生活』、『運動習慣』の見直しを思い浮かべるといいます。しかし、「宿便」がある場合には、座薬や浣腸を使って「宿便」を取り除く治療が必要です。

便秘に対して、座薬や浣腸等を使用することに、抵抗を感じることもあるかもしれません。しかし「宿便」を取り除くことで、はじめて生活習慣等を整えることの効果が出てきます。また、併せて薬を内服することもあります。『排便があったから大丈夫』と自分で判断して治療をやめず、健やかな腸に育てるために、医師の指示に従い治療を続けましょう。

宿便とは…
長い時間、
直腸にとどまり
硬くなった便
のことです。



生活習慣

- ◆排便をがまんしない
- ◆早寝・早起きなど、規則正しい生活を心がける
- ◆体をしっかり動かして、腸の運動も活発に

食生活

- ◆朝ごはんを食べる（朝ごはんのあとは、腸が一番活発に動く）
- ◆時間を決めて水分摂取をする
- ◆食物繊維（さつまいもや果物等）、発酵食品（ヨーグルト等）をバランスよく食べる



排便の姿勢

- ◆洋式トイレでは、『前かがみでかかとを浮かせる姿勢』
- ◆こどもは足台で排便の姿勢を保つ



大便是「汚いものや避けるもの」といったイメージがあるかもしれませんが、「身体からの大きな便り」とされ、健康であるかどうかのサインとなります。まずは、**自分の便を見て観察**することが大切です。便に異常があるかどうかを判断するためには、排便について、きちんと理解する必要があります。そのためには、**こどもの頃からの便の教育（便育）は大切**であり、こどもの便秘を考えるために、大人も排便について理解を深めましょう！

