5月のほけんだより

呉市役所
子育て施設課
0823-25-3144

令和３年 246 号

子どものおなかの話

子どもが毎日，元気に過ごすためには「腸」が健康であることが大きなカギの一つとなります。健康な腸になるよう離乳食を始める頃から意識して，すっきりした快腸ライフを送れるようサポートをしていきましょう。

便秘になると何が悪い？

ウンチが肛門近くの腸まで来ると，腸の壁が引き延ばされ，その感覚が脳に伝わり「ウンチをしたい」と感じます。始めは漏らさないように肛門の筋肉に力を入れて，ウンチを出すのを我慢します。ウンチをするときには，脳から

① お腹に力を入れていきむ

② 肛門の筋肉を緩める・・・・この２つの指令が出てウンチをします。このような一連の機能を「排便機能」と言います。この機能はとても複雑で，赤ちゃんの頃には全然育っていませんが，おむつ外れに向けて次第に育ち，小学校高学年ごろにやっと大人並みになるとされています。便秘は早ければ乳児期から始まり，放置するとどんどん悪化します。便秘が悪化して慢性化すると，排便機能が正常に育たず，一生便秘で苦しむことになりかねません。

子どもの便秘

便秘というと，子どもにはあまり関係ないと思われるかもしれませんが，現在小学生の３人に１人は便秘と言われるほどです。排便回数が，週に２回以下だったり，週に３回以上でも，ウサギの糞のようなコロコロの便であれば，正常な排便とは言えません。また，次のような症状がみられる場合には便秘かもしれません。まず，保護者の方がその症状に気付いてあげることが大切です。

- ウンチをするのを嫌がる，がまんする
- ねっとりしたウンチが少しずつ，または大きめのかたまりで出る
- おならの回数が多い，においが強い
- いつの間にか下着が汚れている
- 理由無く不機嫌，元気がない食欲がない。

こんな症状は…便秘のサインかも

便秘になりやすい時期

乳児期，幼児期，学童期の３つの時期に便秘になりやすい時期があると言われています。

いいウンチだしてね

乳児期
特別な理由なく便秘になることも多いですが，哺乳(食事)量の不足が原因になることもあります。

カチン！ コチン！

幼児期
イヤイヤ期にこだわりが強くなったり，偏食気味になったりすることも影響しますが，トイレトレーニングの時期が便秘発症のピークです。

コチン！ カチン！

学童期
入学して環境が変わり緊張が続くために腸の動きが悪くなることに加え，トイレに行ける時間が決まっていて排便を我慢することが便秘のきっかけになります。

みんな～ウンチ元気ですか

ほけんだよりは，くれ子育てねっとの子育て支援サービスでもご覧になることができます。
URL http://www.kure-kosodate.com/

便秘の治療

便秘の治療は，生活習慣の改善，食事の注意，薬物療法の３つが中心になります。

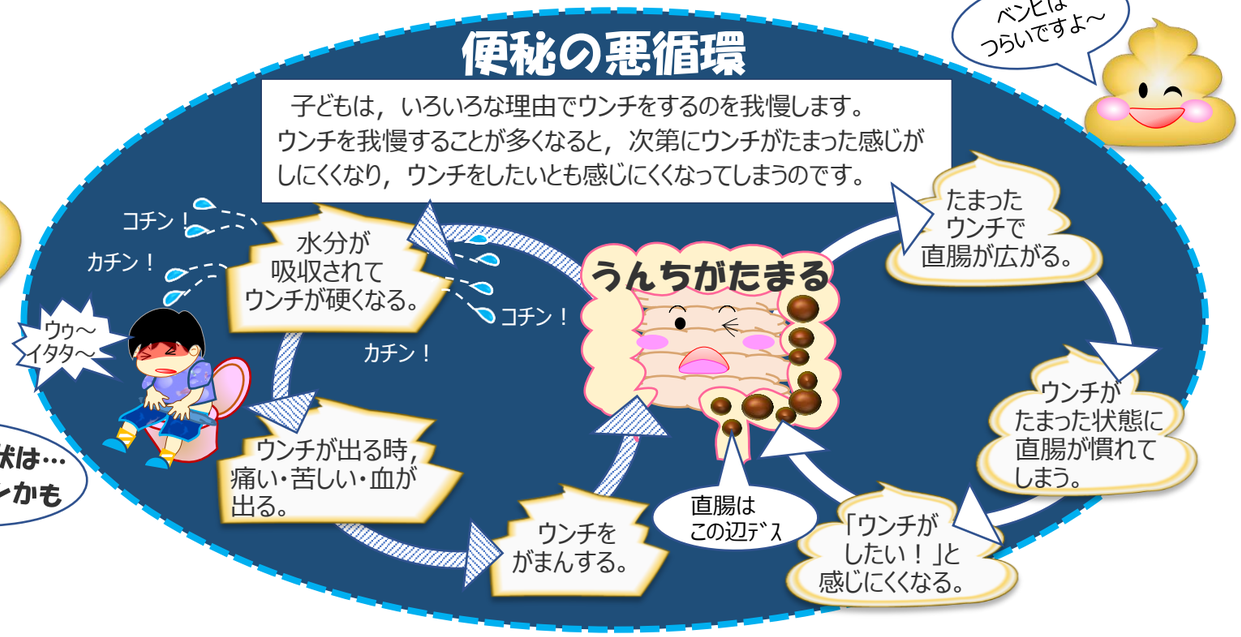
（1）生活習慣の改善
ウンチをしたくなったら，なるべくがまんせず，すぐトイレに行くことを心がけましょう。早寝早起きをして朝食をしっかり食べゆとりのある時間にトイレにすわる習慣をつけましょう。

（2）食事の注意
腸の中のウンチの量が少ないと，ウンチは腸内に長くとどまって硬くなってしまいます。それを防ぐためには食物繊維が有効です。食物繊維は野菜・果物・海藻類・豆類・イモ類などに多く含まれています。

（3）薬物療法
ウンチを柔らかくしたり，腸の動きを活発にする作用の薬を使います。硬いウンチが詰まっているときは浣腸をします。薬を使うとクセになるのではないか，と心配されることが多いですが，そんなことはありません。便秘はすぐには治らないので，薬も長く続ける必要がありますが，「便秘でない状態」を続けることで，正常な排便機能が育ちやすくなります。自己判断で薬をやめないで，かかりつけの先生と相談しながら，根気よく治療しましょう。

便秘の悪循環

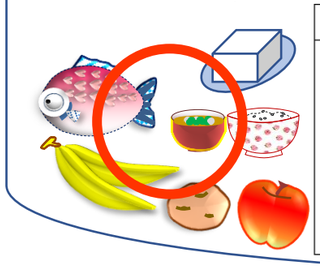
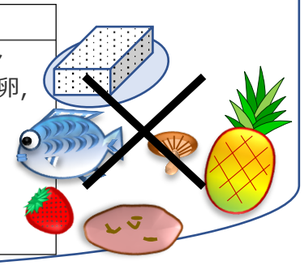
子どもは，いろいろな理由でウンチをするのを我慢します。ウンチを我慢することが多くなると，次第にウンチがたまった感じがしにくくなり，ウンチをしたいとも感じにくくなってしまうのです。



下痢の時の食事

下痢をするからといって，制限をしすぎてしまうのは逆効果だと言われています。「絶対に食べてはダメ！」と言うものもありません。基本的には「大人がお腹を壊したときに，どんなものが食べたいか」を考え，それを子どもの年齢に当てはめれば良いでしょう。水分や食事の種類にこだわりすぎる必要は無く，塩分・糖分の補給を第一に考えましょう。

経口補水液は「理想的」な飲み物ですが，他の物が飲めるのなら無理に飲む必要はなく，好みに応じて薄めたジュースやスープを飲ませても構いません。母乳はそのまま継続して問題なく，ミルクを与える場合も，薄める必要はありません。一般的には炭水化物，油分の少ない良質なタンパク質，スープ，バナナ，リンゴ，煮野菜などが勧められています。



おすすめできる食品の例	避けた方が良い食品の例
ご飯，うどん，食パン・ロールパン,ジャガイモ，豆腐，半熟卵	ラーメン，寿司，菓子パン サツマイモ，こんにゃく，生卵，脂肪の多い魚・肉類
脂肪の少ない魚・肉類 スープ，味噌汁	濃いジュース，炭酸飲料 柑橘類，パイナップル
バナナ，リンゴ 柔らかく煮た野菜	イチゴ，繊維の多い野菜 キノコ類・海藻類