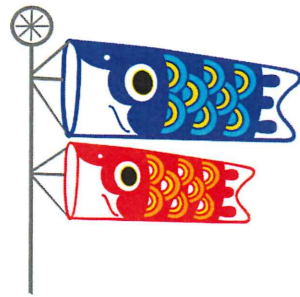


ほけんだより5月号

2023年5月8日
 聖隷 保育園
 こども園保健部会



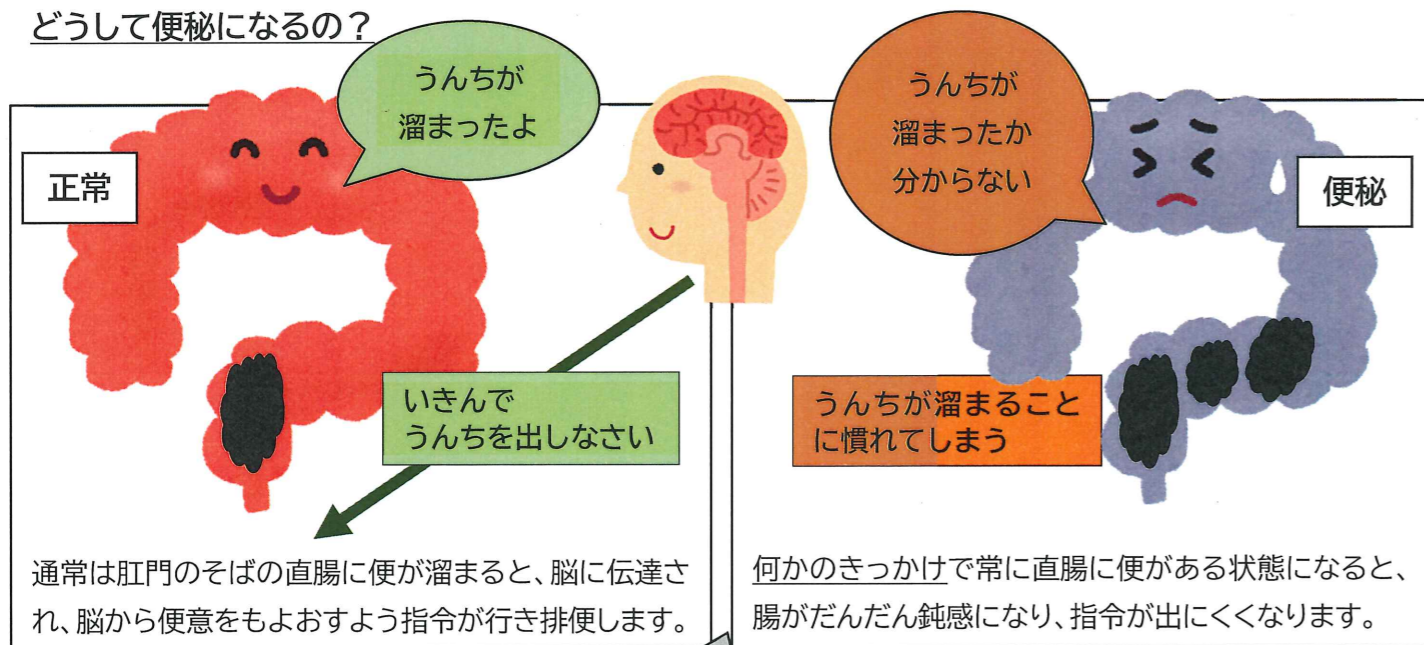
新しい年度がスタートし1ヶ月がたちました。風に乗って泳ぐこいのぼりを眺めながら、お子さんの健やかな成長に思いを馳せる方も多いのではないのでしょうか。ゴールデンウィーク後はしばらく連休がないため、お子さんの生活リズムを整えやすくなります。今回のほけんだよりのテーマである「子どもの便秘」は、朝食やトイレに座るなど生活習慣と関連することもあるので、この機会に知識を得ておきましょう。

子どもの便秘とは？

便秘とは、便が長い期間出ないか、出にくいことをいいます。排便が週に3回以下、もしくは5日間出ない場合は便秘と考えます。また、毎日出ていても出すときに痛がる、泣く、肛門が切れて血が出るような場合も便秘です。

子どもの便秘は珍しい事ではありません。10人に1人がそれ以上はいると考えられています。

どうして便秘になるの？



どんなきっかけ？

- ・硬い便を出して肛門が切れ、痛い思いをした
- ・お漏らしを強く叱られた

このような、便をすることをためらうようなきっかけが挙げられます。

なりやすい時期は？

- ・離乳食の開始や終了のころ
- ・トイレトレーニングのころ
- ・学校へ通い出したころ

食事の変化や、生活の変化が起こる時期になりやすいようです。

自分の意志で肛門をしめて便をがまんできるようになるのは1～2歳くらいようです。また小学生になれば排便の大切さもわかるようになるため、2～5歳児の幼児期にこの悪循環に陥りやすいようです。

まずはうんちの見方を知ろう

右側の表は「ブリストルスケール」と呼ばれる、国際的に使われている便の性状を計るものさしです。コロコロ便から水様便までの便の性状を7段階に分類しています。**3のやや硬い便、4の普通便、5のやや軟らかい便を普通便の範囲**と考えることができます。

直近のお子さんの便はどの種類だったか思い出してみましょう。もし、1や2の硬い便であれば便秘の可能性があります。排便日誌(下表)に例のように記入してみるとお子さんの排便の傾向が分かります。これは医療機関でも使用される方法です。

便秘	1	コロコロ便		硬くてコロコロの糞糞状の便
	2	硬い便		ソーセージ状であるが硬い便
普通便	3	やや硬い便		表面にひび割れのあるソーセージ状の便
	4	普通便		表面がなめらかで柔らかいソーセージ状、あるいは蛇のようなどぐろを巻く便
	5	やや軟らかい便		はっきりとしたしわのある柔らかい半分圓形の便
下痢	6	泥状便		境界がほぐれて、ふにゃふにゃの不定形の薄片便泥状の便
	7	水様便		水様で、固形物を含まない液体状の便

月日	時刻					内服(O・X)	気づいたことなど
	0	6	12	18	24		
年 月	例)		①				ペーパーに血が付いた
火							
水							
木							
金							

便秘かな？と思ったら

「排便日誌」で検索すると表が出てきます。記録をつけて受診機関に持っていくと、医師から助言が受けやすくなります。

早めに受診し医師に相談！

- ・いきんでいるのに便がでない
- ・コロコロやバタバタの便が少しだけ出る
- ・5日以上便が出ていない

生活習慣を見直して便秘を予防しよう

便が直腸内にとどまらないよう、空にしておくことが大切です。そのために、以下のような生活習慣がつけられると効果的です。また「便を出すとスッキリする」と子どもが感じられるように、身近な大人が関わるといいですね。

トイレ

- ・ トイレに行きたくなったら、がまんせずにすぐ行くようにする。
- ・ ゆとりある時間にトイレに座る習慣をつける。

食物繊維

食べる量が少なくなると、作られる便の量も減ります。食物繊維は腸で吸収されず水分を含んで便の量を増やし、硬くなることを防ぐ効果が期待できます。

朝食

朝食後に大腸の動きが一番活発になるため、早寝早起きを心掛け、朝食をゆっくりとれるような生活が大切です。

<食物繊維の多い食材>
 野菜、果物、海藻、芋類、豆類

寝汗を大量にかいているお子さんは、夜間の着させすぎをやめることで便秘が改善することがあります。