

# ほけんだより 8月

2026年 8月 3日発行

聖隷こども看護連絡会

毎日暑い日が続きますね。こまめに水分を摂る、エアコンを上手に使うなどの暑さ対策を取りながら、プール遊びなどの夏ならではの遊びを楽しみたいですね。

さて、今月のほけんだよりですが、10人に1人はいると言われている「便秘症」についてお話します。「便秘症」とは、便秘のために治療が必要な状態のことをいいます。

## こどもの便秘

以下のような場合を便秘ととらえます。

- ✳️排便が週に3回以下、もしくは5日間出ない場合。
- ✳️毎日出ていても出す時に痛がって泣く。
- ✳️コロコロ便が出る。

便秘でおなかが張る、食欲がない、吐いてしまう事もあります。

### 便秘症かなと思ったら ～たかが便秘と思わずに～

ひどくなる前に早めに受診して医師に相談しましょう。便が溜まることに直腸が慣れてしまうと便秘が起こりにくくなるという悪循環に陥ってしまいます。

### 便秘症を改善するために ～生活習慣の改善～

生活習慣の改善はすぐに目に見える効果が出るものではありませんが、こどもの成長にとって大切なことです。

#### トイレ

- ・便意を感じたらトイレに行くようにしましょう。
- ・ゆとりのある時間帯にトイレに座る習慣がつくといいですね。
- ・長い時間座らせるのはやめましょう。

#### 生活習慣

- ・早寝早起き、規則正しい生活を送るようにしましょう。
- ・体を動かして遊びましょう。腸の動きが活発になります。

#### 食事・水分

- ・バランスの取れた食事を3食きちんと摂りましょう。
- ・汗をかいた時には水分を摂りましょう。水分不足は便秘の原因の一つです。
- ・食物繊維を多く摂りましょう。食物繊維を多く含む食品についてはきゅうしょくだより9月号でお知らせします。

## 排便日誌

「排便日誌」で検索すると、表が出てきます。

受診する時には「排便日誌」を1～2週間つけて持って行くと医師からの助言を受けやすいです。



| 月日   | 時刻 | 内服(○×) | 気づいたことなど                    |
|------|----|--------|-----------------------------|
| 7/28 | 12 | ○      | ③ 痛し                        |
| 7/29 | 18 | ○      | ② P B 硬いふちが出て血がでていた         |
| 7/30 | 12 | ○      | ② P 排便時の肛門痛はPまたは血がついたらBまたは血 |
| 7/31 | 12 | ○      | ② P 病棟で寝た                   |
| 8/1  | 12 | ○      | ② P 涼しい時は(○) 坐薬は(○)         |

●便秘症の治療では、どのように便がでているかを正確に知ることがとても大切です。毎日記録して、受診の時に持参しましょう。

## ブリストルスケール

便を観察する為の一覧

便は体の中で起きている変化をいち早く教えてくれるサインです。「いつもの便」と比べるだけで身体の変化を感じ取ることができます。

|     |   |         |                                             |
|-----|---|---------|---------------------------------------------|
| 便秘  | 1 | コロコロ便   | 硬くてコロコロの<br>兔糞状の便                           |
|     | 2 | 硬い便     | ソーセージ状であるが<br>硬い便                           |
| 普通便 | 3 | やや硬い便   | 表面にひび割れのある<br>ソーセージ状の便                      |
|     | 4 | 普通便     | 表面がなめらかで柔らかい<br>ソーセージ状、あるいは<br>蛇のようなどろろを巻く便 |
|     | 5 | やや軟らかい便 | はっきりとしたしわのある<br>柔らかい半分固形の便                  |
| 下痢  | 6 | 泥状便     | 境界がぼぐれて、ふにゃふにゃの不定形の小片便<br>泥状の便              |
|     | 7 | 水様便     | 水様で、固形物を含まない<br>液体状の便                       |

遅い  
↑  
消化器官の通過時間  
↓  
早い

オムツ交換、トイレ介助の時などに「いいうんち出たね」「おなかすっきりしたね」等と声を掛け、便を出すと気持ちが良いとこどもが感じられるようにするといいですね。

