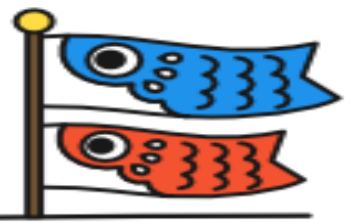


5月の保健師だよ!



新年度に入り、早1か月が経とうとしています。新しい環境にも慣れ、心身ともにリラックスして過ごせるようになってきた一方で、この時期は連休明けの生活リズムの乱れから、お腹の調子を崩す子どもも少なくありません。今回は、意外と見落としがちな「こどもの便秘」についてお伝えします。



こどもの便秘

「最近、うちの子の便が硬いな」「回数が少ないかも?」と感じることはありませんか?

便秘とは、排便の回数が少ない・便が固く出しにくい状況を言います。

実は、**小学生の約4人に1人が便秘**とされていますが、その**きっかけの多くは「幼少期」**にあることがわかってきました。

幼少期が「便秘」の分かれ道

2~3歳の頃に硬い便で痛い思いをすると、こどもは「出すのが怖い」と感じて、無意識に便を我慢してしまいます。

我慢する → **便が硬くなる** → **出すときにもっと痛い**

この「負のループ」が幼少期に定着してしまうと、小学校での環境変化(トイレを自由に使いにくい等)で一気に悪化し、慢性化してしまうのです。

こんなサインに注目!

1. 便が「コロコロ」や「カチカチ」で、出すのがつらそう。

日本トイレ研究所の調査では、便秘の子の半数以上が「毎日~2日に1回」は排便がありました。回数が多くても、少しずつしか出ていなかったり、出す時に苦勞していたり、便が「コロコロ」や「カチカチ」の場合は、便秘の可能性がります。

2. おむつや下着に少し、便がつく。

「トイレトレーニングが終わったのに、また漏らすようになった」という場合、出口に詰まった硬いうんちの間隙から、新しい便が漏れ出している(遺糞症)かもしれません。叱らずに、まずは受診を検討しましょう。

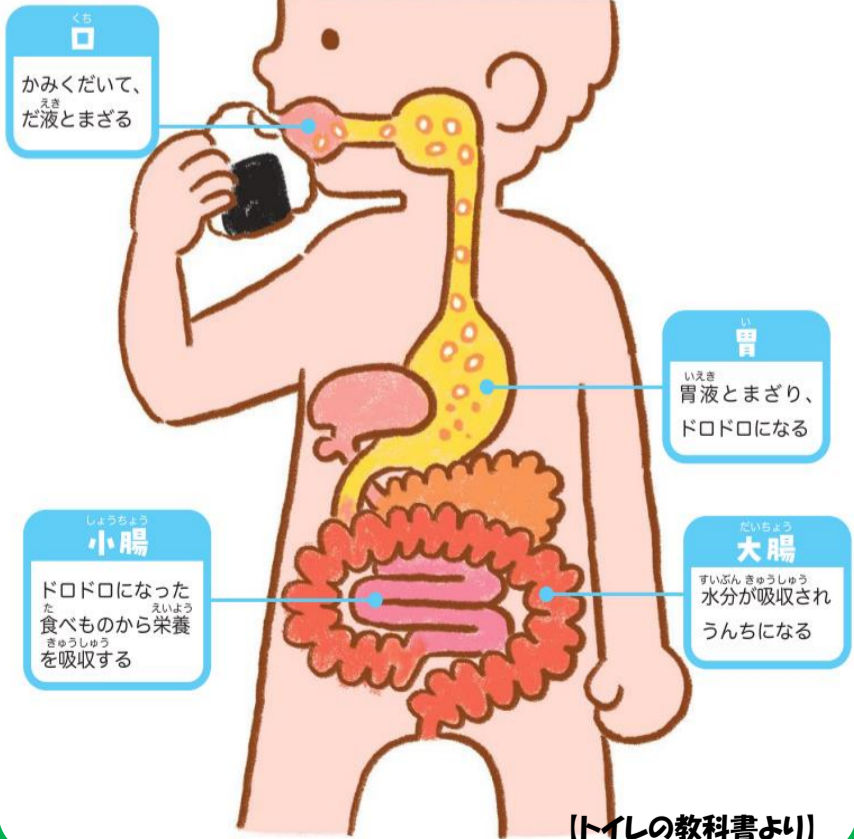
3. 排便のときに顔を真っ赤にして、ひどく踏ん張っている。

一度痛い思いをすると、子どもはうんちを我慢してしまいます。我慢するとさらに便が硬くなるという悪循環に陥るため、早めに病院で便を柔らかくするお薬を処方してもらうなど、「痛くない排便」の習慣を取り戻すことが大切です。毎日出ていなくても、本人が元気でスッキリ出せていれば問題ありません。逆に、毎日出ていても「便秘」の可能性がります。チェックリストで確認してみましょう。

べんぴのうんち	1	ころころうんち	かたくて小さい、ころころうんち。大きさはウサギのふんから親指大くらい。このうんちが続いたり、うんちが出ない日が続いたら、おうちの人に相談しよう。
	2	ごっごつうんち	ごっごつしたかたまりのうんち。水分が少なく、黒っぽい茶色で、においも気になる状態。意識して野菜や水分をとってみよう。
	3	ひびわれうんち	表面がひびわれたうんち。少しかためだけど正常なうんち。色が黒っぽい場合は、野菜などをとることを意識しよう。
いいうんち	4	なめらかバナナうんち	いきまず楽に出せて、おながもすっきりする健康なうんち。明るい茶色で、においもあまりきつくないならGood!
	5	やわやわうんち	やわらかくはしっここの切れた、すくなくずれそうな形のうんち。細くてひよろひよろの場合も。少し水分が多めだけど、正常なうんち。
	6	どろどろうんち	水分が多くて形のくずれた、ドロのようなうんち。辛いものなどはやめよう。緊張をほくしてリラックスしてみよう。
	7	しゃべしゃばうんち	水分が多すぎて水みたいで、しゃべしゃばうんち。あぶらっぽいものはやめて、冷たくない水分をとろう。1日何回も繰り返す場合は、おうちの人に相談しよう。

[日本トイレ研究所 トイレの教科書より]

【うんちはどうやってできる?】



「毎日出ているから大丈夫」と思っていないませんか?

実は、排便の回数だけでは分からない「隠れ便秘」の子が増えていいます。便秘の診断基準としては、こどもの場合、以下の項目2つ以上にあてはまる状態が1か月以上続いていると便秘と考えられます。チェックリストで、お子さんの様子を確認してみましょう。

おうちで確認!便秘チェックリスト(監修:中野美和子医師)

- 回数が少ない(週に2回以下)
- 下着にうんちがつく、漏らしてしまう(少量のうんちが頻繁に出る)
- お腹にうんちが溜まっている(触ると硬い、張っている)
- 出す時に痛がる、出血がある、または硬い
- うんちを我慢する仕草をみせる
- トイレが詰まるほどの大きな塊が出る

