

一心だより

令和元年8月27日 第368号



社会医療法人
岡村一心堂病院
岡山市東区西大寺南2-1-7
Tel 086-942-9900
URL : http://www.isshein.or.jp/
E-mail : info@isshein.or.jp
発行 広報部

べんぴ

こどもの便秘チェック つらい排便をさせないために

近年、便秘で苦しむこどもが増加していると言われています。
下のチェックリストでチェックしてみましょう。



まずは
check

- 排便回数が1週間に2回以下。
- 多量の便がたまる。
- 痛みを伴う排便あるいは排便困難。
- トイレが詰まるほどの排便。
- いったんトイレで排便できるようになった後に便を漏らすようになった。

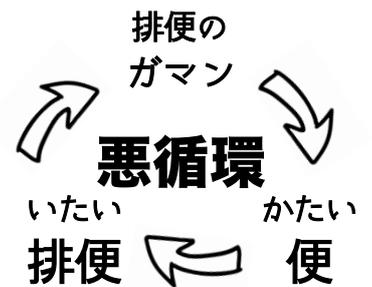


5項目の内、2つ、1ヵ月以上続くときは『慢性便秘症』と診断されます。

慢性便秘症になる “きっかけ”

ある時から便秘がちになり、だんだんひどくなったということがよく聞かれます。離乳食の開始、食事内容の変化や好き嫌い、不適切なトイレトレーニング、入園や小学校入学、引っ越しといったことが慢性便秘症のきっかけとなります。

赤ちゃんは肛門が反射的に開いて排便するということを繰り返していますが、成長すると意図的に肛門を閉じて我慢できるようになります。意志の力で排便をがまんできるようになってから、痛い、いやな排便を経験すると慢性便秘に陥りやすくなります。すなわち、排便を我慢したために便は直腸にたまり続け、さらに硬く大きくなってますます排便困難になる悪循環に陥るのです。ついには大きな便のかたまりは出ず、開きっぱなしになった肛門からゆるい便が漏れる、遺糞症（いふんしょう）になってしまいます。



つらい排便をさせないために

現代の日本にはおいしいものがあふれています。こどもにとっておいしいもの、好きなものだけを食べていると食物繊維の少ない食事になりかねません。また、こどもがトイレで排便するのは大変です。食べてほしいものを楽しくたくさん食べて自分の気に入った方法で排便できるように無理なくトイレトレーニングをすすめる。そんな子育てをしていただければと思います。



岡村一心堂病院
監修： 総合診療科・外科 **上野 滋** うの しげる

- ・東海大学小児外科学名誉教授
- ・日本小児外科学会専門医・指導医

[診療日と診察時間]

毎週金曜日	午前	9:00~12:00
	午後	13:00~18:00

岡村一心堂病院ホームページ
総合診療科の情報はコチラ

