



2月ほけんだより

令和7年1月31日
はなほこども園

看護師 *****

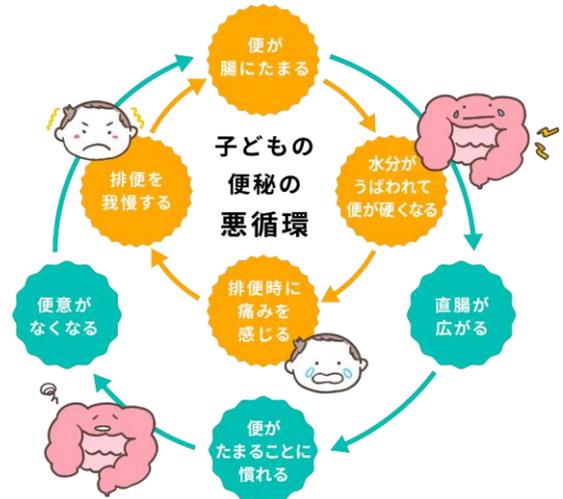
～ 子どもの便秘を防ぎましょう ～

子どもの便秘は珍しくなく、悪化すると、腸が異常に膨らんだり、便のおもらしが続いたりすることもあります。子どもの便秘に早く気づいて対応することが大切です。

【我慢して悪化する、子どもの便秘】

子どもは、かたい便を出して痛い思いをすると、排便を我慢するようになります。すると、大腸に残った便の水分が吸収され、便がさらにかたくなり、出す時に非常に痛いので、ますます我慢をするといった悪循環になっていきます。

さらに、常に便が直腸にたまっている状態になると、腸が広がり便意が起こりにくくなります。そうすると、もっと便が腸にたまるため、便秘は悪化してしまいます。



こんな悩み、ありませんか？ ～それは便秘かもしれません～

ウンチをするのを嫌がる、がまんする



おならの回数が多い、においが強い、大人のようなにおいのおならをする

いつの間にか下着が汚れている



ねっとりしたウンチが少しずつまたはかたまりで出る

トイレを嫌がる、トイレでなくオムツにウンチをする

熱や病気ではないのに、食欲がない



不機嫌、元気がない



便秘は、放っておくとどんどん悪くなってしまうおそれがあります。

便秘のことを正しく理解して、適切な治療を受けるようにしましょう。



★便秘の予防・改善のために★

〈生活リズムをととのえる〉

- * 早寝・早起きで規則正しい生活
- * バランスのよい食事を3食とる
- * 体を動かし、腸の運動を活発にする

〈食物繊維をとる〉

- 食物繊維は、便がかたくなることを防ぎ、腸に刺激を与えて、排便を促します。
- * 野菜・海藻・果物・いも類・豆類を食事に取り入れる
- * 食事の量や水分量を見直す

〈うんちを我慢しない環境づくり〉

- * 子どもが、排便することは「気持ちいい」と感じる事が大切
- * ゆとりのある時間帯にゆったりしたトイレタイムを確保する
- * トイレの失敗を叱らない

※：さいたま市立病院 小児外科