



## 高田病後児保育所「ぬくみ」 掲示板

【9月のテーマ】

便秘



高田病後児保育所スタッフより

陽射しはまだ夏の名残がありますが、日の長さも随分と短くなってきました。少しずつ秋へ季節は移行しています。さて、今月のテーマは『便秘』です。意外と思われるかもしれませんが、1歳の赤ちゃんでも便秘になることがあります。便秘は早期に改善しないと将来、慢性的な便秘に移行してしまう可能性があります。便秘の改善において大切なことについてお伝えします。

### ☆赤ちゃん・子どもの便秘のセルフチェック

□トイレを嫌がる □不機嫌が続く □元気がない □おならが多い、おならのにおいが臭い

□食欲がない □排便の度に泣く □ねっとりした便が出る □よく下着を汚してしまう(失禁)

□便に血が付く □便を我慢する □足を交差させ我慢している □保育園や学校では排便しない

※当てはまる項目が多いほど、『便秘』の可能性あります。

※赤ちゃんや小さいお子さんは、便秘によるお腹の辛さを不機嫌や泣くことで訴えます。

### ☆乳幼児期の便秘の原因

母乳やミルクの不足、過剰な汗、食事内容の変化などがあります。人口ミルクを飲んでいるお子さんの方が便秘様になりやすいです。また、便秘で便が硬くなると、排便時の痛みや不快感から我慢してしまい、悪化させやすいため注意が必要です。

### ☆学童期の便秘の原因

体質、水分や食物繊維が不足した偏った食事、ゆっくり排便する時間がない、学校や外出先でトイレへ行くのに抵抗があり、習慣的に我慢してしまう、その他ストレス、腸や肛門の病気などです。症状がある場合には早期に受診してください。

### ☆赤ちゃん・子どもの便秘治療

#### ①生活習慣の見直し

登園、登校前など朝に必ずトイレの時間を作り、排便する習慣を身に付ける。

トイレを我慢させないことが重要。

#### ②食生活の改善

乳幼児のお子さんにおすすめの食生活改善食材

・りんご・プルーン・柑橘系の果汁・オリーブオイル・ヨーグルト・オリゴ糖(5%程度のオリゴ糖水)

#### ③排便への恐怖感、ストレスを減らす

緊張している状態だと、腸の動きを調節する神経のバランスが悪くなり、便秘がちに。

リラックスできる環境を作ることが重要。

#### ④薬物療法

便秘で重要なのはとにかく直腸に便を留めない生活を送ること。適切に綿棒浣腸や薬を使用することで、「便秘になりやすい環境」の改善と並行してスムーズに排便できるようにする。

☆目標はバナナうんち！うんちは体調を知るための「健康のバロメーター」

