１０月の HUG だより

情報提供者：やましろ小児科　山城武夫

１０月のテーマ：小児の便秘

　便秘症、何か聞きなれた病気のようですね。しかし、かなりの人が悩んでいる病状です。便秘は長い時間、週に２～３回以下の排便、4～5 日以上排便がない状態が続けば便秘症と考えてよいでしょう。

　消化管、肛門部に異常がある場合：生まれて 24 時間以内に排便がない。成長が悪い。繰り返す嘔吐。血便。おなかがはっている。おなかに便以外の塊がある。肛門の形や位置がおかしい。脊髄疾患や仙骨部の異常（へっこみ、腫瘤など皮膚異常）。などがある場合です。

　便秘を悪くさせている場合：育児、生活の問題。強制的なトイレトレーニング。家、学校などのトイレ場の不安、嫌悪がある。性的虐待、家庭環境の変化、親の過干渉。食物繊維の摂取不良、慢性的な脱水、低栄養。などがある場合です。

　便が溜まっていると思われる場合：少量の便が頻回にでる。息んでいるのに出ない。５日以上排便がない。お腹を触って便塊が触れる（医師、看護師）。

　溜まった便は下剤で出す。浣腸をして出す。指で便を出す（医療者に出してもらう）。などをして、お腹を空にする。お腹が空になれば生活習慣の改善をする（早寝早起き、規則正しい生活をする。バランスのとれた３度の食事、おやつ以外の間食をさける。体を動かすなど）。特に起床後、ラジオ体操、散歩、体を動かすお手伝いなどして朝食をとると、その後 20～30 分で腸の動きが良くなり、便意をもよおすので、登校や登園には食後の排便を考え、十分な時間を作るようにすると良いでしょう。

　トイレトレーニングはひとりで歩ける、ひとりで下着が上げ下げできる、コミュニケーションがとれる、トイレに興味をもつ、人まねが出来る、など発達を考慮して開始するようにしましょう。便意を感じたらトイレに行くようにしましょう。学校でも、公衆トイレや出先のトイレの利用も考慮してください。

　薬物療法は主治医の先生の指導を受けましょう。食事療法は野菜、海藻、果物、イモ類、豆類ですが、なかでも含有の多い繊維の摂取を栄養士さんに相談しましょう。便性をお子さんと一緒に観察しましょう。

ブリストル便形状スケール（BSFS）

水分量	タイプ	形状
少ない	1	硬くてコロコロとした、つながりのない便
	2	かたまりになっているが、ごつごつしている便
	3	ソーセージ様の形だが表面がひび割れている便
	4	表面はなめらかで、やわらかいソーセージ様の便
	5	やわらかい半固形状の小さな塊
	6	断片の崩れた便
多い	7	固形物を含まない液状の便

タイプ3～5であれば通常問題はないが、タイプ4が最も理想的