

## (幼児～小学生)



幼児期になるとほぼ大人と同じような物を食べることができます。そして、胃や腸の働きもだんだん大人と同じようになっていきます。

好き嫌いが多く、偏食気味であったり、食物繊維を含んだ食品が不足していると便秘の原因になります。また、それだけでなく、環境もとても大きく影響してきます。例えば、トイレトレーニングの開始時期であったり、自宅のトイレでしか排便できない、保育園や幼稚園に通園、小学校生活が始まるなど、今までと違った生活リズムになることです。

普段の排便する時間が通園、通学の時間であったり、授業中に便意があっても恥ずかしくて行けずに排便を我慢してしまうためです。

排便を我慢してしまうと、腸にある便は水分をどんどん吸収されてますます硬い便になり、排便することが苦痛になってしまいます。

便秘が習慣化しないようにすることが大事なポイントです。

- 1、たっぷりと水分を与える。朝起きたらコップ1杯の冷たい水を飲む。
  - 2、食物繊維、乳酸菌、オリゴ糖など、腸の善玉菌を増やすことのできる食べ物をバランスよくあたえる。
  - 3、登園、通学時間と排便のタイミングが重なっているならば、毎日決まった時間に排便を促す。  
トイレに行く習慣をつける。
- ※ 朝食後から登園・通学の時間まで30分程度 ゆとりを持ってるように起きる。
- 4、排便が困難な時、便が出ずに痛がっている時には、市販のイチジク浣腸をしてあげることによって肛門付近の硬い便が出て、残っている便も出やすくなります。  
(よく、浣腸は癖になるのでは？という質問がありますが、癖になることはありません。  
むしろ、お腹に便をためておくことの方が、便秘はさらにひどくなります。)
  - 5、いつ、どこでどんな便をしているのかを日頃から聞いてあげて、便秘を見逃さないことが大切です。
  - 6、保育園、幼稚園、小学校で排便を我慢せずにトイレに行けることをつたえる。



こんなときは受診を！

- 硬いウンチばかり出ていて、排便時、肛門に痛みを感じている、肛門が切れて出血することがしばしばみられる。
- 普段の排便リズムより便の出ない日が続き、食欲がない、お腹の痛みお腹の張りがあるとき。
- 浣腸をしてもすっきりしないとき。

クリニックでは、お腹の様子や、肛門の状態を先生にみてもらって、必要と思われるときには浣腸・座薬・内服薬・塗り薬が処方されます。