

便秘をしているときのホームケア



便秘とは

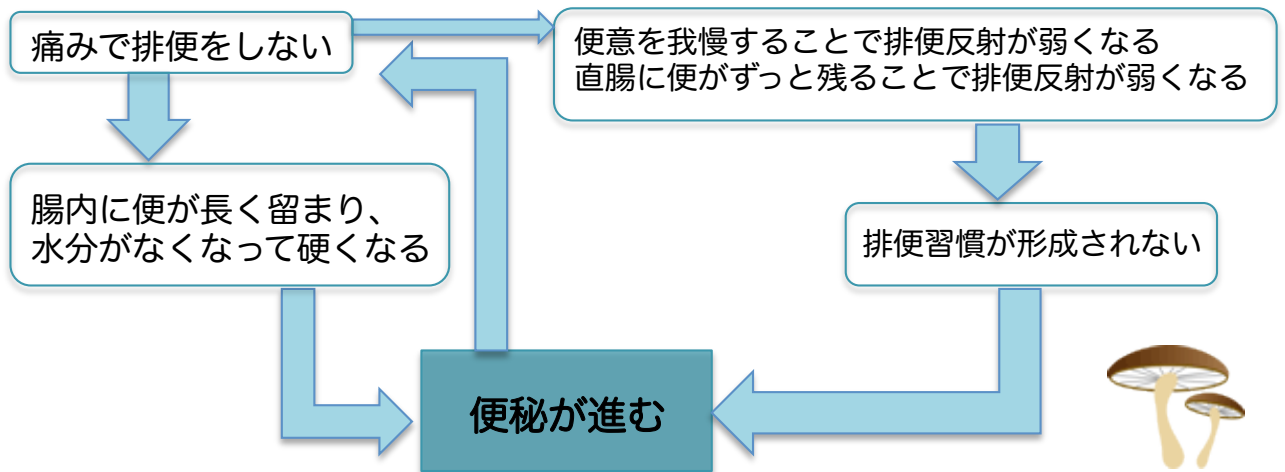
便秘とは、排便の回数または排便量の少ない状態をいいます。
個人差はありますが、3-4日排便がなく、腹痛や腹部膨満感などの症状も伴う場合は受診しましょう。



子どもの便秘の特徴

9ヶ月頃～3歳くらいまでの間に不随意排便から随意排便へ移行し、排便習慣が形成されます。
便秘で便が硬くなり、排便に痛みを伴ってしまうと、痛みのために排便をしなくなることがあります。

便秘の悪循環



子どもの便秘の訴えは意外と多く聞かれます。ですが、そのほとんどは病気ではなく、医学的な意味での便秘症ではないこともあります。
排便回数が少なく、かつ便が硬くて痛みを伴うなど、排便困難な状態かどうかのポイントになります。

受診のめやす



- ・ 4日以上排便がなく、排便時に痛みを伴う（うなる、泣くなど）
- ・ 排便痛があるために排便を我慢してしまう
- ・ 排便時出血する
- ・ 腹痛や発熱などの症状がある
- ・ 嘔吐を伴う
- ・ 食欲がなく、食事量（母乳やミルクも含め）が減っている
- ・ 顔色が悪い

以下の疾患では、病的に便秘をおこすことがあります

- ・ 過敏性腸症候群
- ・ ヒルシュスプルング病
- ・ クレチン症
- ・ 慢性甲状腺炎
- ・ イレウス（腸閉塞）



乳児期（0～1歳）

腸の働きがまだ未熟で、腹筋の力も弱い時期です
 月齢を重ねるごとに、便の性状も変化し、回数も減少していきます
 生後一ヶ月を過ぎると、便の回数が減ることがありますが、この時期
 は母乳やミルクの吸収がよくなるため、一週間でないこともあります
 便の回数が減っても機嫌がよく、お腹が張らず、体重増加も順調であれば問題はありませ



☆お腹を優しくマッサージする

おへそを中心に手のひらで時計回りに「の」の字を書くように
 ゆっくりマッサージする→腸の動きを促す効果があります

☆水分を十分に与えるよう心がけます

夏場はとくに不感蒸泄が多く、眠っている間にも思いのほか
 汗をかいています。水分や白湯以外にも、果汁やイオン水な
 どをこまめに与えましょう

☆綿棒刺激

綿棒にベビーオイルなどをつけて、綿棒の先端がちょうど隠
 れるくらいを肛門にさし込んで刺激します。くるくると、やさしく
 回したり出し入れしたりを何回か繰り返します

幼児期（1～6歳）

消化機能はまだ未発達です
 高タンパク食、牛乳の過剰摂取、野菜不足、過小な食事量など
 食事に関連した便秘が見られる時期です
 保育園や幼稚園へ通うなど、生活リズムも変化のある時期なので、
 生活習慣が影響を及ぼすことがあります



リンゴ、モモ、ラズベリー、オレ
 ンジ、モロヘイヤ、カボチャ、ズッ
 キーニ、ブロッコリー、キャベツ、
 にんじん、カリフラワー、
 ほうれん草、豆類、イモ類、こんにゃく、
 きな粉、海草類など

☆排便する習慣・リズムをつくる

排便習慣を身につけるために、毎日決まった時間にトイレに行く
 習慣をつけましょう
 食物が体内に入り腸が動き出す朝食後が、最適です
 はじめは便意がなくても、食後にトイレに座ることで条件づけ
 になります

☆食事に気をつける

食物繊維の多い食品を多くとるよう心がけましょう
 おやつであれば、寒天を使ったものや、黒砂糖、はちみつも
 有効です
 ヨーグルトや果物もいいでしょう
 腸管内をなめらかにするためには、適度の脂肪も必要です

☆運動不足に注意する

腸の機能を改善し、自然な便意を促していきましょう

学童期（7歳～）

食事にくわえ、社会的な要素も加わってくる時期です。
 トイレへ行きたくても我慢してしまうくせがついてしまう
 こともあります。生活リズムの乱れから、朝食をとったり
 とらなかつたりと不安定になることで、排便習慣に影響を
 及ぼすことがあります。



☆生活リズムの改善

☆食事の見直しをしたり、水分を積極的にとるよう心がけましょう
 ☆日常生活のなかに運動をとりいれましょう
 ☆学校生活などでトイレを我慢しないよう声かけなどをする