

# 便秘になってしまったときのホームケア



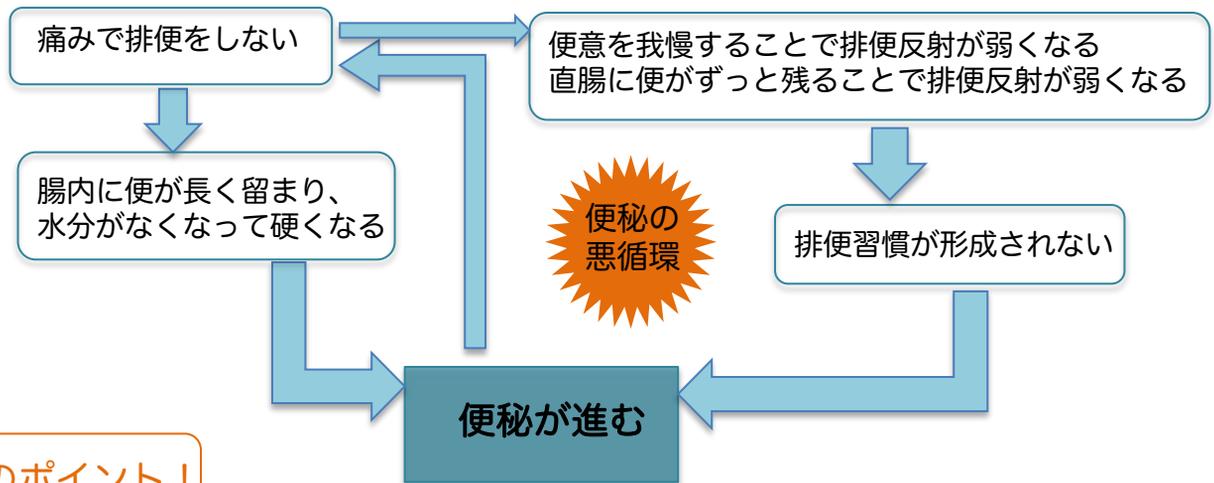
## 便秘とは

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。



## 診断のポイント！

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。生活習慣を改善しても便秘の解消されない場合は、お薬を使って様子を見ることもあります

## 処方薬と作用

- \* ラクソワースシロップ (リフォワース/モニラック)  
→水分吸収を抑えて便を柔らかくするとともに腸の動きを促す
- \* 酸化マグネシウム (カマ)  
→水分吸収を抑え、便を柔らかくし、浸透圧の作用で排便を促す
- \* ラキソベロン  
→大腸を刺激し、腸の動きを活発にするとともに、水分の吸収を抑えて便を柔らかくする
- \* グリセリン浣腸  
→浸透圧の作用で便に水分を吸収させ、直腸内圧を急激にあげることで排便を促す

## 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



### ☆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

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、海藻類など

## 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  
とらなかっ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