

～便秘～

便秘とは、便の回数が少ないか、出にくいことを言います。『排便の回数が週3回より少ない』『便が出ない日が5日以上続く』などです。出す時に痛みや出血がある場合も便秘と考えます。

便秘の原因 水分不足・運動不足・食物繊維の不足・生活習慣の乱れなど。その他に子ども特有の原因もあります。

便秘の予防と対策

水分

便が硬くならないよう、こまめな水分補給が大切です。運動時や汗のかきやすい季節は特に水分不足に注意が必要です。



- 母乳やミルク不足
- 食事の変化（離乳食の開始など）
- トイレトレーニング（失敗の不安から我慢してしまうなど）
- 保育園や幼稚園への通園開始（慣れない環境でのトイレの不安など）

運動

体を動かすと腸が刺激され活発に動くようになるため、便意が起こりやすくなります。また運動不足で、おなか周りの筋肉が弱るとうんちが出にくくなります。積極的に体を動かしましょう。



規則正しい生活

◆朝食をしっかりとる

朝ごはんを食べると胃や腸が刺激され便が出やすくなります。

◆十分な睡眠と早寝早起き

便は夜寝ている間に腸の中を肛門近くまで移動します。早寝早起きを心掛け、朝食をゆっくりとれるような時間を作ることが大切です。

◆トイレへ行く習慣をつける

トイレに行きたくになったら、我慢しないことが大切です。ゆとりある時間にトイレに座る習慣をつけましょう。



食事

◆食事をしっかりと食べる

食事量が少ないと作られる便の量が少なくなり、うんちの素が不足してしまいます。

◆お菓子や甘い飲み物を控える

お菓子や甘い飲み物は、エネルギーが高いわりにカサがなく、うんちの素になりません。おやつには果物やおにぎり、芋類など食事に近いものをおすすめです。

◆食物繊維を摂る

食物繊維は腸では吸収されず、水分を含んで便のカサを増やし、便を便をやわらかくする効果があります。



便秘の原因は様々です。まずは食事や運動など生活習慣を見直しましょう。それでも改善しない場合は、早めにかかりつけ医師に相談しましょう。