



～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。

- ・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）

便秘の予防と対策

運動



体を動かすと腸が刺激され活発に動くようになる。

水分



便が硬くならないようこまめな水分補給が大切。

食事

◆食事をしっかり食べる

◆お菓子や甘い飲み物を控える

おやつには果物やおにぎり、芋類など食事に近いものがおすすめです。

◆食物繊維を摂る



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

早寝早起きを心掛けましょう。

◆トイレへ行く習慣をつける

我慢しないことが大切です。

食物繊維とは？

不溶性食物繊維と水溶性食物繊維があります。

役割を理解し、両方をバランス良く摂りましょう。



水に溶けず、腸の中で水分を吸収して膨れます。そして腸壁を刺激して腸のぜん動運動を盛んにし、便を排出します。



腸内で水に溶け、ゼリー状になって他の食品と混ざり合い消化管をゆるやかに移動しながら、便を排出します。



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。