

## 幼児・学童の 便秘

幼児期に、毎日きまった時間にウンチをする習慣をつけることは、とても大切です。

また、食事の内容にも気をつけて、便秘にならないようにして下さい。

一口メモ

### ウンチは健康のバロメーター

便秘は、排便の習慣（生活リズム）や食事の内容の乱れがあると、おきやすいものです。

逆に、これらのこと気に付ければ、便秘になりにくく、さらに、「健康な生活パターン」だといえます。

ウンチがちゃんとでているかどうかで、その時の体調もある程度分かります。便秘にならないように気をつけていると、子どもたちの生活がしっかりしたものになっていくと思います。



## 食事のなかみは大丈夫？

今の子どもたちの好きなものは、どちらかというと柔らかいもの、タンパク質、脂肪分が多くて、しっかりかんで食べることが少ないようです。

それらの食品は、消化がよく、大部分が吸収されるので、カスになって残る量は少しいです。従って、ウンチの量はあまり多くはありません。固いウンチで量も少ない、その結果、何日かたまつても平気。これが便秘です。

逆にカスになるものが多ければ、何日もトイレを我慢できないはずです。カス＝食物纖維の多いものは、丸ごとの豆類、キノコ類、海草、穀物類などです。（野菜に多いと思われていますが、それほどではありません。）これらは、以前から日本人の食卓に登場する食品です。（日本食が健康食として世界的なブームになってきていますが、日本人が日本食をあまり食べなくなっていることは、問題かもしれません。）

## 纖維分の多い食物

- 1) いも類：さつまいも、さといも、こんにゃく
- 2) 野菜類：白菜、キヤベツ、ピーマン、なす、にら、もやし、きゅうり、ごぼう、人参、大根
- 3) 豆類：大豆、小豆、あから、納豆
- 4) 穀類：麦飯、コーンフレーク、ポップコーン、オートミール
- 5) 果物類：みかん、オレンジ、あんず、乾燥プラム、パイナップル、メロン
- 6) きのこ類：しいたけ、しめじ、えのき
- 7) 海草類：わかめ、こんぶ、のり、寒天、ひじき

## （参考）便秘に効く薬

腸の動きを良くする薬（ラキソベロン、ピコスルファート）、腸の中での発酵を促す薬（ピアーレ）、便を軟らかくする薬（酸化マグネシウム、モビコールなど）があります。また頑固な便秘には漢方薬（大建中湯、小建中湯、調胃承氣湯など）を使うこともあります。（いずれも当院採用品）

## 「朝ウンチ」の習慣を！

そして、何といっても、朝起きて、園や学校に行くまでにウンチをしましょう！

人間は、胃の中に入ると、腸が動き出し、ウンチをしたくなるものなのです。小さい子どもがそうですね。食事のあと、すぐウンチにいきたがります。

そして日中、体を動かしているときは、ウンチを出さないようにしています。もし、朝きちんとウンチをしていないで、大腸の下の方や直腸にウンチがいっぱいいたまっていると、腸の中でケンカが始まります。時々、学校の途中でお腹が痛くなり、医院につれてこられる子どももいますが、たいがいは浣腸してウンチをだして、すっきり。

だから、一日一回、朝ウンチをしてから登園・登校してほしいのです。そのためには、ぎりぎりまで寝ていてはダメで、少し早めに起き、体を動かし、朝食をしっかり食べる、そしてトイレに入る時間をつくることが必要です。

## 学校のトイレを使いやすく

子どもたちが、学校でトイレに行きたがらないために、便秘や膀胱炎を起こしている例が、少なくありません。

昔のようなポットン便器はもうないはずですが、家庭の水洗トイレに比べると、使い心地はあまり良くないようです。

学校のトイレが使いやすくなれば、尿意・便意をもよおしてもがまんせぬ、その場ですっきりするようになることでしょう。

まさか、トイレに「花子さん」はいないと思いますが・・