

すくすく

子どもの便秘について



大人と比べて子どもはうんちを排泄する力が弱いので、便秘になりやすい傾向があります。今回は、子どもの便秘を正しく理解し、予防のためのポイントについてお伝えします。

☆便秘とは？

うんちが長い間出なかったり、出にくいことをいいます。

一般的に週に3回より少なかったり、5日以上うんちが出なければ便秘と考えます。

毎日出ていても出すときに痛がったり、硬いうんちのため、肛門が切れて出血するような場合も便秘と考えます。



☆便秘の悪循環

硬いうんちを出して、肛門が切れて痛い思いをすると子どもはうんちを我慢するようになり、ますますうんちは硬くなって出にくくなります。

このようにうんちを我慢することが習慣になる悪循環が起こり、便秘は悪化していきます。

○年齢別の便秘になりやすい原因○

0～2か月

母乳やミルクが不足している時に便秘になる傾向があります。

体重の増え方をみながら、哺乳量が足りているか確認してみましょう。

5～10か月（離乳食開始）

水分から固形の栄養に赤ちゃんの胃や腸が慣れるまでの間、

便秘になりやすい傾向があるので、うんちの出方を観察しましょう。

3歳～4歳（入園）

集団行動がはじまり、他の子どもとの関係やトイレの場所などにより

トイレに行きづらいと感じると便秘になりやすい傾向があるので、

担任の先生から生活の様子を聞くようにしてみましょう。



便秘の予防のためのチェックポイント



① 生活のリズムは整っていますか？

⇒早寝・早起きと規則正しい1日の食事のリズム、適度な運動が、うんちを出すタイミングを整えていきます。

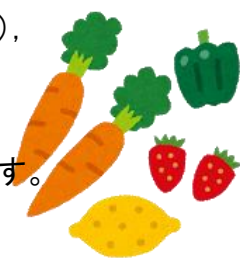


② 食事の量や水分は不足していませんか？

⇒食事の量や水分が少ないとうんちが腸に長くとどまることになり、水分が吸収されてうんちが硬くなってしまいますので、食欲や運動量に合わせた食事の量や水分がとれるようにしましょう。

③ 栄養バランスの良い食事をしていますか？

⇒「主食」(ごはん、パン、麺)、「主菜」(肉、魚、卵、大豆製品)、「副菜」(野菜、きのこ、いも、海藻)のある食事を心がけましょう。特に「副菜」には、うんちの量を増やし、硬くなることを抑えてくれる効果がある「食物繊維」が多く含まれています。



④ おやつはスナック菓子ばかり食べていませんか？

⇒おやつには、うんちの量を増やす果物やいも類、また乳酸菌が豊富な「ヨーグルト」も効果的です。ただし食べすぎると下痢になることがあるので気をつけましょう。

※うんちを出やすくする食品・・・みかん等のかんきつ類、プルーン、さつまいも、胚芽入りパン、バター・植物油などの油脂類、寒天で作ったゼリー類など

子どものうんちの回数は、「1日★回するのが理想」という基準はありません。いきみ、おなら、おなかの張りや食欲などで便秘のサインをいち早くキャッチできるように、ふだんの生活リズムやうんちの回数を把握しておくことが大切です。

明らかにうんちが長い間出なかつたり、食欲がないようなときは、かかりつけの医師に相談しましょう。



函館市では、お子様の発達、育児、栄養、むし歯予防などについて、保健師、管理栄養士、歯科衛生士などが相談に応じています。どうぞお気軽にご相談ください。

健康・発達・育児のこと	子ども未来部母子保健課	TEL 32-1533
	市立函館保健所東部保健事務所	TEL 86-3033
食事・離乳食のこと	保健福祉部健康増進課	TEL 32-1515
むし歯予防のこと	函館口腔保健センター	TEL 56-8148