

こどもの便秘（ウンチは溜めるな！お金を貯めろ！）



こどもの腹痛の大部分は便秘

腹痛を訴えるこどもの 80～90%は便秘が原因です。ところが、小学生以降のこどもの腹痛で「お母さん、便は下痢ですか、硬いですか？」とお聞きしますと皆さん「こどもが下痢と言っています。」と答えられます。

そして、浣腸すると見事な便秘の便の事が大部分です。不思議な話です。これはおなかが痛いと言くと「下痢か？」と母が聞きこどもは下痢が何かも知らずに「うん」と答えるからです。つまり『お母さんは、うんちを見ていない』と言うことです。

日本人はこどもの腹痛＝下痢という間違っただけの考え方をしている、腹痛＝便秘という考え方の人は少ないのです。

ですから、自主申告での便の性状は一切信用できませんので、お母さんは必ずこどもの便を見なければなりません。

と言うことで、これからは、「うんちは出ているかい？硬いかい？」と聞いてください。

また、こどもで発熱時（おなかの病気でない）に必ず腹痛を訴えるこどもがいますが、その子は普段から便秘傾向のあるこどもと断言できます。大人では考えられませんが、発熱時に嘔吐するこどもの中に普段から便秘傾向のこどもが存在します。

さらに「この子は1日2回トイレでうんちをしているから便秘ではない」と言われるお母さんもおられますが、これは勘違いです。もし1回ですっきりうんちが出てるのなら2回もトイレに行くのでしょうか？1回ですっきりでないから2回行くのです。つまり「隠れ便秘」と言えます。



うんちはすっきり
出ているかい？
硬いかい？



便秘はいつから？便秘の原因は？

こどもの便秘の始まりで多いのは離乳食の開始頃からです。それまでは順調だったのに便秘になることが多く、離乳食に体が慣れるまでは便秘が続き、お腹が痛い・排便時に痛みで泣く・肛門から出血するなどが主な症状です。乳児期以降の便秘の悪化要因は

①トイレトレーニング開始時に、失敗を恐れて過度に緊張し便秘になる。

②排便時に痛みがあるのでそれを避けるために我慢してしまう。

③家のトイレでしか排便できないので、園で我慢する。

などが大部分ですが、もちろんあまり原因がはっきりしないことも多いものです。便は長く腸にとどまればとどまるほど水分が吸収され硬くなり出にくくなります。排便したい時に何かの理由で我慢すると便が硬くなって苦労する事はみなさんも経験済みだと思います。

便秘の対策と治療

「うんちはしたい時にする事が便秘を防ぐコツ」です。

一番大切な事は、毎日の排便が目標では無い事です。

「毎日出なくても、腹痛や痛みがなく気持ち良く出る」

事が大切です。

治療は、やはり薬物療法が主体となります。



良いうんちの条件

- スルツと出る
- 水分が多く非常に柔らかい
- 出たあとスッキリ感がある。

食事療法で治らないの？→決め手に欠ける。
水分を多くとると治る？→尿が増えるだけ。
お薬や浣腸は癖になる？→癖にはなりません。

気軽にご相談ください。

かどの三条こども診療所