

# 便秘について

## うんちについて

### 朝うんちが大切な理由

朝ご飯を食べることで腸内が活発に動き出しうんちを出す準備を始めます。朝ご飯の後、「うんちがしたいな」と思った時がうんちの一番出やすいタイミングです。その時にうんちを我慢すると段々とうんちをしないと感じなくなり、便秘になりやすくなります。朝ご飯の後はトイレに座ってうんちをする時間をつくりましょう。

### 朝うんちのポイント

- 1 ゆとりをもって朝起きる。
- 2 朝起きたら水又はお茶を飲む。
- 3 朝ご飯をきちんと食べる。
- 4 朝ご飯を食べ終わったら必ずトイレに座る。



便秘は「うんちが硬くて出にくい状態」、ひどい時はおなかの左下を触ると硬いものに触れることがあります。それによりつらい症状(腹痛・腹満・吐き気・食欲低下)が出て日常生活に支障が出ると治療の対象になります。1か月以上続く、慢性化している場合は薬物治療でコントロールするのみでなく、生活習慣の見直しも必要です。

人間のうんちをつくる器官は大腸です。実は大腸の働きというのは腸内細菌によって大きく左右されています。腸内細菌のバランスが良くなければ良いうんちも出来ず、スムーズに出口へと移動してくれません。腸内細菌は成人の場合で100兆個以上も棲息しているといわれ、その重さは1Kg~1.5Kgにもなるといわれます。腸内細菌は、健康に良い働きをする「善玉菌」とそうではない「悪玉菌」とあり日々勢力争いをしています。善玉菌が優位であれば腸内に酸がたくさん生成され、大腸の動きを活発にして理想的なうんちをつくり出してくれます。悪玉菌優位になると腸の働きは衰え、ガスがたまってお腹が張ったり、下痢や便秘の原因となったりします。

### うんちのチェックポイント

1. 量 理想的なうんちは表面がなめらかで柔らかいバナナうんち  
あるいは蛇の様にとぐろを巻くうんち 1日 300g前後
2. 色 黄褐色
3. 硬さ 硬すぎず柔らかすぎないうんち(コロコロや泥状~水様便は良くないうんち)
4. におい あまりにおわない状態

## トイレトレーニング



### 始める時期

- 一人歩きがしっかりできる
- 話がある程度理解でき簡単な受け答えができる
- おしっこの間隔があいてきている

### おむつ卒業までの3ステップ

- 1、トイレに慣れる  
おしっこが出そうな頃合いを見計らって、トイレに座らせ、抱きかかえて促してみよう。朝起きた時やお昼寝の後でおむつが濡れていない時がチャンスです。
- 2、誘われてトイレに行く  
トイレに慣れてきたら、子ども自身がおしっこをしたいタイミングに気付けるように声をかけて、「おしっこしようか」とトイレに促すことで、尿意や便意をしっかりと自覚させます。
- 3、自分から教える  
言葉で表現できなくてもパンツを脱がせてと来たり、手を引いてトイレに行こうとする様子がみられるようになります。教えてくれたことを褒め排泄はトイレであることを認識させましょう。

月齢・年齢別おしっことうんちの回数

月齢・年齢	おしっこ	うんち
0か月	1日 10~20回 1回量はごくわずか。	10回近くすることも 徐々に回数は減ってきます。
1~4か月	強く泣いたり体を動かしたりしただけでも、腹圧がかかって反射的におしっこが出ます。	個人差は大きいものの、ミルクの乳児は回数が少なめになる傾向があります。
5~6か月	1日 10~15回 6か月頃からお昼寝の時や夜間のおしっこが減ってきます。	1日2~4回 離乳食開始直後は、一時的にゆるくなったり、逆に便秘気味になることもあります。
7~8か月	おしっこが出るのと泣いてサインを送る。	食べ物により、色や固さが変化、食べた物がそのまま出ることも。
9~11か月	9か月頃か屋間の回数が減り、量が増えます。	離乳食が進むにつれ、うんちは固くなり、色も黄色から茶褐色に。
1~2歳	1日 10回 一晩中おしっこをしない日が増えてきます。	1日1~3回 時間帯がほぼ決まってきたり、色・固さ・臭いも大人に近づきます。
2~3歳	1日7~9回 出た後で、おむつやパンツを気にするそぶりが出てくる事も。	1日1~2回 うんちをする時、物陰に隠れたり、じっとしているなどの様子が見られるようになります。
4~5歳	1日5~6回 トイレまで我慢できるようになります。	1日1~2回 トイレまで我慢できるようになります。

### 大腸が元気になる食生活

1. 食事のリズムを整えましょう
2. うんちのカサを増やし老廃物と一緒に早く排泄できるよう促してくれる食物繊維をとりましょう
3. 水分摂取も大切です。3回の食事の他に茶や水での補給が必要です。
4. 早寝・早起き、生活のリズムを整えます。遅寝・遅起きは朝食の欠食・排便のリズムの乱れにつながります。24時間周期の生体リズムがホルモンの分泌・摂食・排便のリズムを形成していくと言われます。

### 子どもの便秘の特徴

大人と異なり、乳幼児期はうんちを出す力が弱いことによる便秘も多いです。便秘になりやすい時期は、①乳児期の母乳からミルクへの移行期、あるいは離乳食開始期、②幼児期のトイレトレーニングの時期、③学童期の通学開始や学校での排便の我慢があげられます。これらがきっかけとなり便が硬くなり、排便に苦痛を伴うようになり、我慢することでますます硬くなるという悪循環が起きてしまいます。

①の場合、排便時に痛みを感じているようなら、この痛みを防ぐために便の硬さを食生活の改善やお薬で調節を考えます。②の場合、開始が早すぎても便秘になりやすいと言われているので子どもの様子に合わせて進め失敗しても叱らず忍耐強く見守りましょう。子どもはストレスを感じると便意を感じた時に骨盤の筋肉を緩めることが出来なくなってしまいます。嫌がる事が無い様に環境づくりをしてあげましょう。トイレを楽しい場所にするような工夫(キャラクターの活用・歌など)をすると良いです。③の場合、排便を友達に知られたくない、学校でしたくないなど環境的要因がより複雑になります。朝うんちをする習慣がついていると良いですね。

幼児期以降は朝起きたらコップ1杯の水を飲み、必ず朝食を取るようになると腸が目覚めて動き始めます。夜更かしは副交感神経優位になり、便秘の大敵です。腸の動きに関わる副交感神経はリラックスした状態で働きます。運動(体操)も腸の動きを活発にし、うんちを押し出す筋肉をつける意味でも良いです。



2～3日でも症状なく機嫌がよいのなら様子を見て大丈夫ですが、便秘を繰り返し不快な症状がある場合は治療を考えるタイミングです。治療の目標は腸に貯まったうんちをなくして1～2日に1度出る状態が続くようにすることです。うんちのかたまりが貯まっている時は浣腸し出します。薬を服用してコントロールしますが、排便の習慣が出来るまで時間がかかることも多いです。緩下剤が有効で薬を中止できるのは約70%、残りの30%は長期にわたっていろいろな薬による治療をしています。

### 生活習慣の改善の他に家で出来ること

#### ○お腹や肛門のマッサージ○

下腹部を、直腸の方向に向けて「の」の字を描く要領でマッサージします。また、肛門の周辺を指で押して刺激すると便意を促すことができます。大人が自分にするよりもさらに優しくしてあげるようにしましょう。お風呂の時に、手のひら全体に石鹸をつけて、撫でるようにマッサージしてあげれば充分です。間違っても指で強く押ししたりしないように気をつけてください。

#### ○糖水を飲ませる○

赤ちゃんが便秘になった時に砂糖水を与えると良いということは昔から言われてきたことのようにです。砂糖水は浸透圧が高いので腸管内に水分を引き込む力があります。通常は大腸でうんちの水分が段々と吸収されていき硬くなっていきますが、砂糖水の浸透圧で腸壁から腸管に水分が呼び込まれることで腸内の便は水分を保持しやわらかくなります。また腸内で水分が移動することで刺激が生まれ、腸の働きが活発になるという面もあります。赤ちゃんが便秘のときに濃度5(～10)%程度の砂糖水を与えてみるのは有効な場合があります。つくり方は、湯冷まし100ccに小さじ一杯程度(約5g)の砂糖かグラニュー糖を混ぜて人肌に温めます。1日1回に30cc程度を食事に影響のないタイミングで与えてみましょう。ただ砂糖水を使うのは、1日に2回も3回もあげてしまうと血糖値が上がってしまいます。人工的に下痢に近い状態を起こさせるためあまり多用するのは控えたほうがよいかもしれません。また砂糖はビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌を活性化させ、腸の蠕動運動を活発にして排便を促しますが悪玉菌も増やしてしまうデメリットもあるので砂糖水を継続的に与えるのであれば、善玉菌を活発にするオリゴ糖に。腸内のビフィズス菌を増やす効果も期待出来ます。しかし砂糖水というのも用法、用量を守れば便秘解消に効果がありますので試してみる価値はあります。

#### ○園医はんだこどもクリニック、繁田先生より○

便秘の時に糖水を飲ませる他に、下記も使いますとお話がありました。

- ・「マルツエキス」(市販で購入可・水あめ状でほんのり甘く飲みやすい)麦芽糖の発酵作用により、腸の働きを活発にし、おだやかな排便を促す効果があります。便秘にいいだけでなく糖分やカリウム分の栄養補給にも効果があるようです。しかも副作用は無く、刺激の強いものではないので安心して使用できます。
- ・「モニラック・シロップ」(医薬調剤)腸内で分解され有機酸(乳酸、酢酸等)となり、腸内でのアンモニアの産生や腸管吸収を抑え、血中のアンモニア濃度を低下させます。また有機酸は、腸管の運動をうながす作用も持ちます。
- ・その他「漢方薬」も効果が期待できます。

以上、参考になればと思います。

### 食事内容を見直して便秘解消

#### 便秘に良い食品例

玄米ご飯、そば、海藻(昆布・わかめ・海苔・もずく)、なめこ、枝豆、納豆、小豆、寒天、カボチャ、サツマイモ、里芋、オクラ、ゴボウ、モロヘイヤ、人参、切り干し大根、バナナ、プルーン、リンゴ、キウイフルーツ、ナッツ など

#### 便秘に良くない食品例

プリン、ゼリー、ケーキ、アイスクリーム、牛乳、甘いヨーグルト、市販の野菜ジュース、ポテトチップスなど菓子類 など

**食物繊維**は大きく「不溶性」と「水溶性」に分けられますが共に便秘に有効です。

- ・不溶性食物繊維…野菜に多く含まれ、水分を吸収して膨張しうんちの量を増やす効果
- ・水溶性食物繊維…海藻やネバネバ系食品に多く含まれ、大腸に到達すると善玉菌のエサになり腸内環境を改善する効果

**乳酸菌・ヨーグルト類**は有効・無効の両方の報告があります。一般に子どもの腸内細菌は善玉菌(乳酸菌・ビフィズス菌)優位とされ、悪玉菌(大腸菌・ウェルシュ菌)が多い中学生～大人ほど効かない様です。

**オリーブオイル**(オレイン酸を含)は、比較的多めの量を取った場合小腸であまり吸収されずに小腸を刺激します。小腸に残った食物と混ざり合うことで腸内の滑りが良くなります。イタリアでは子どもの便秘予防としてティースプーン1杯のオリーブオイルを取ることが推奨されているようです。

**水分**は、無理にたくさん摂る必要はありませんが、朝起きた時にコップ1杯飲んでみましょう。

**市販の野菜ジュース**は、食物繊維がほとんど含まれていないので便秘対策にはなりません。

**オリゴ糖**は、善玉菌のエサになります。善玉菌が乳酸などの酸を出すため、この酸を苦手とする悪玉菌は減り善玉菌が増えるので腸内環境が整い効果があります。オリゴ糖を含む食品として、乳糖(牛乳・母乳)、イソマルトオリゴ糖(はちみつ・味噌・醤油など)、フラクトオリゴ糖(ヤーコン・玉葱・バナナなど)、ラフィノース(ビート・キャベツ・アスパラガスなど)乳糖オリゴ糖(ヨーグルト)などいろいろな食品に含まれています。

