

いきいきゼミナール 健康と医療

健康と医療についてゲストに語っていただくコーナーです

テーマ「子どもの便秘」 ゲスト 医療法人社団 いし胃腸科内科 松原 央 副院長



—子どもの便秘について教えてください。

便秘とは通常、週2回以下の排便回数のことを指します。しかし、便の回数が少なくても、特におなかを痛がる様子もなく、食欲もあって機嫌が良いければ、あまり心配する必要はありません。反対に、排便回数が週2回以上でも、お腹が張っていたり、便を出すのがつらそうで嫌がったりしている

ようなら便秘の可能性があります。

子どもの便秘の原因には、年齢的な特徴がみられます。新生児期より生じる便秘には、肛門(こうもん)の位置や神経に異常があるなど、先天的な病気が原因となっている可能性があります。この時期に自発的排便がみられない場合には、専門医に相談してください。乳児期の便秘では離乳食が原因となることが多くなります。便秘傾向が続く時には、食事内容が

適切かどうか検討してみる必要があります。水分をたっぷり与えるように心掛け、食事は食物繊維を多くして便が固くならないように工夫しましょう。野菜類(特に根菜)、豆類、キノコ類、海藻類などが勧められます。トイレトレーニング開始時期も便秘になる子どもが多くなります。排便の失敗をし

かられて、トイレでするよりも排便を我慢することを繰り返し、便秘になるケースが見られます。幼稚園に入園する時期から小学生にかけて、集団生活の中で「大便することが恥ずかしい」という風潮にさらされることも、便秘の原因の一つです。

—日常生活で気を付けるポイントを教えてください。

水分や食物繊維を十分に取るように毎日の食事に気を付けることは重要ですが、まずは便をため込まないように習慣付けることが何よりも大切です。毎日決まった時間に排便する習慣を付けること、便意を感じたら

我慢せずにトイレに行くことを大事にしてください。便が固いと排便の際、肛門が切れて、少し血が出たりします。一度切れてしまうと、便を出そうとするたびに痛い思いをしますので、子どもは余計排便することを嫌がるようになります。そうなってしまうと、どんどん便秘が悪化していくという悪循環が起きてしまいます。

家庭でのケアでは解決できない便秘や、嘔吐(おうと)したり、強い腹痛がある場合、また肛門が切れての出血が続く場合は、専門医の診察を受けてください。状況に応じて、便通を整える内服薬や子ども用の浣(かん)腸を処方してもらいましょう。

病院訪問

医療法人社団
いし胃腸科内科

胃腸科を中心とした内科全般のプライマリーケアをモットーに、「かかりつけ医」として地域に根差しているクリニック。今年4月に日本小児科学会認定専門医による小児科を開設。スタッフ一丸となった親身で患者本位の接遇を心掛けています。



住 所 / 札幌市豊平区平岸3条14丁目1-5
電話番号 / 011-813-1220
診察時間 / 月~金曜 8:30~12:00 13:00~17:00
土曜 8:30~12:00
(夜間) 火・金曜 17:30~20:00
※小児科のみ 水曜 8:30~12:00
休 診 日 / 日曜・祝日 院長 / 石 昌司

企画制作 / 北海道新聞社広告局