

健康 ぷらざ

早めの受診でスッキリ — 乳幼児の便秘 —

群馬大学大学院医学系研究科小児科 助教

羽鳥 麗子

企画：
日本医師会

No. 398

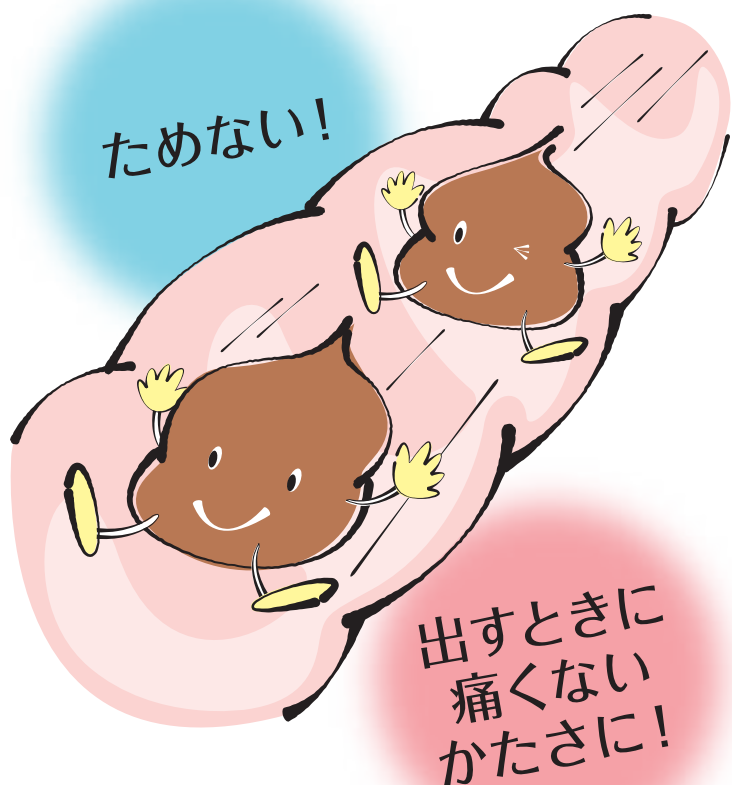
こどもにも多い便秘

便秘は大人と同じように、乳幼児にもよくみられます。ウンチの回数が週に3回より少なければ便秘ですが、3回以上であっても、痛みや出血を伴ったり、いきむときに足を交差させる、物陰に隠れる、つま先立ちになるなどウンチを我慢する姿勢をとったりするようであれば、便秘です。何らかの病気によって起こる便秘もありますが、乳幼児の便秘のほとんどは、原因のわからない体質的なものです。



ほうっておいてはいけません

便秘が長く続くと、ウンチがたまっていることに腸が慣れてしまい、便秘はひどくなっていきます。さらに悪くなると、たまったウンチで腸がふくらんで便意がなくなり、ウンチが少量、漏れ出てしまうことがあります。少しでも便秘かなと思ったら、早めにかかりつけの医師に相談しましょう。



便秘でない状態を続けるには？

日常生活では、早寝早起きを心がけ、朝食をゆっくりととりましょう。食物繊維の少ない食事や、ジュースやお菓子ばかり食べていると、便秘はなかなかよくなりません。

生活習慣などの見直しだけでよくなりえないときは、薬による治療が必要です。浣腸や薬はクセになるものではありません。薬はウンチがたまってから飲むよりも、かたくならないように、毎日飲むほうが効果的です。ウンチをためないこと、出すときに痛みがないようなかたさに保つこと、つまり「便秘でない状態」を続けることが、便秘を治す早道なのです。