

こどもの便秘について

おこさんは普段どれくらいの頻度で排便していますか？便秘は、よくあることで大したことではないと考えられがちですが、便秘を放っておくと様々な不調が生じることがあります。毎日排便があるか、便の状態はどうか観察してみてください。

便秘ってどんな状態？

- 週に3回より少ない、もしくは5日以上出ない日が続く
- 毎日出ていても、出す時に痛がって泣いたり、肛門が切れて血が出る
- 小さいコロコロの便や、軟らかい便が少しずつ1日に何回も出ている

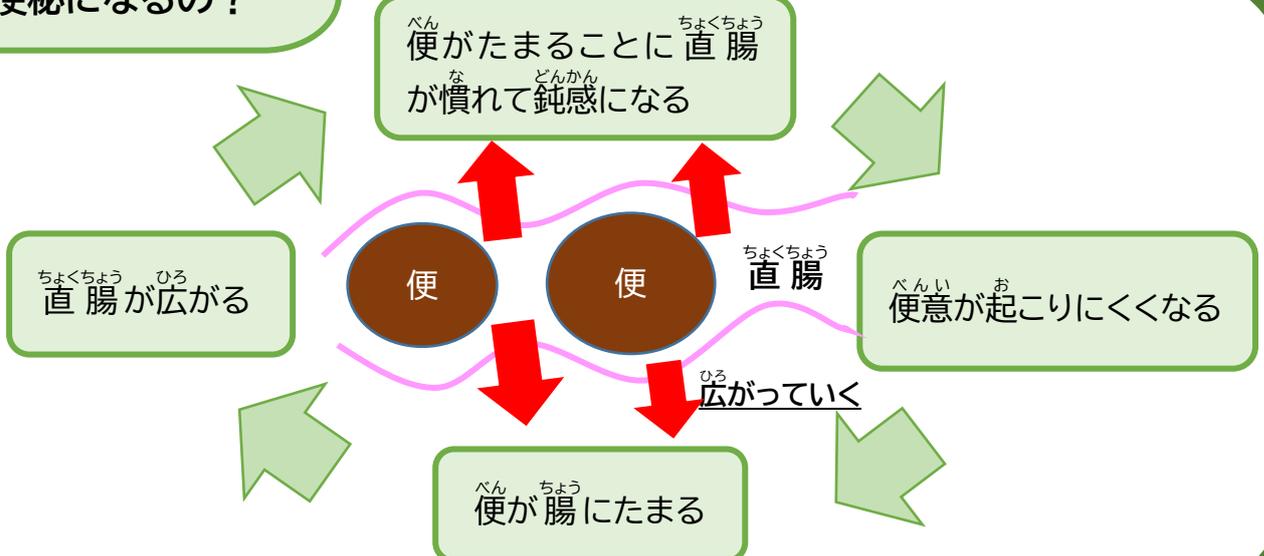


便が出るまでの流れ

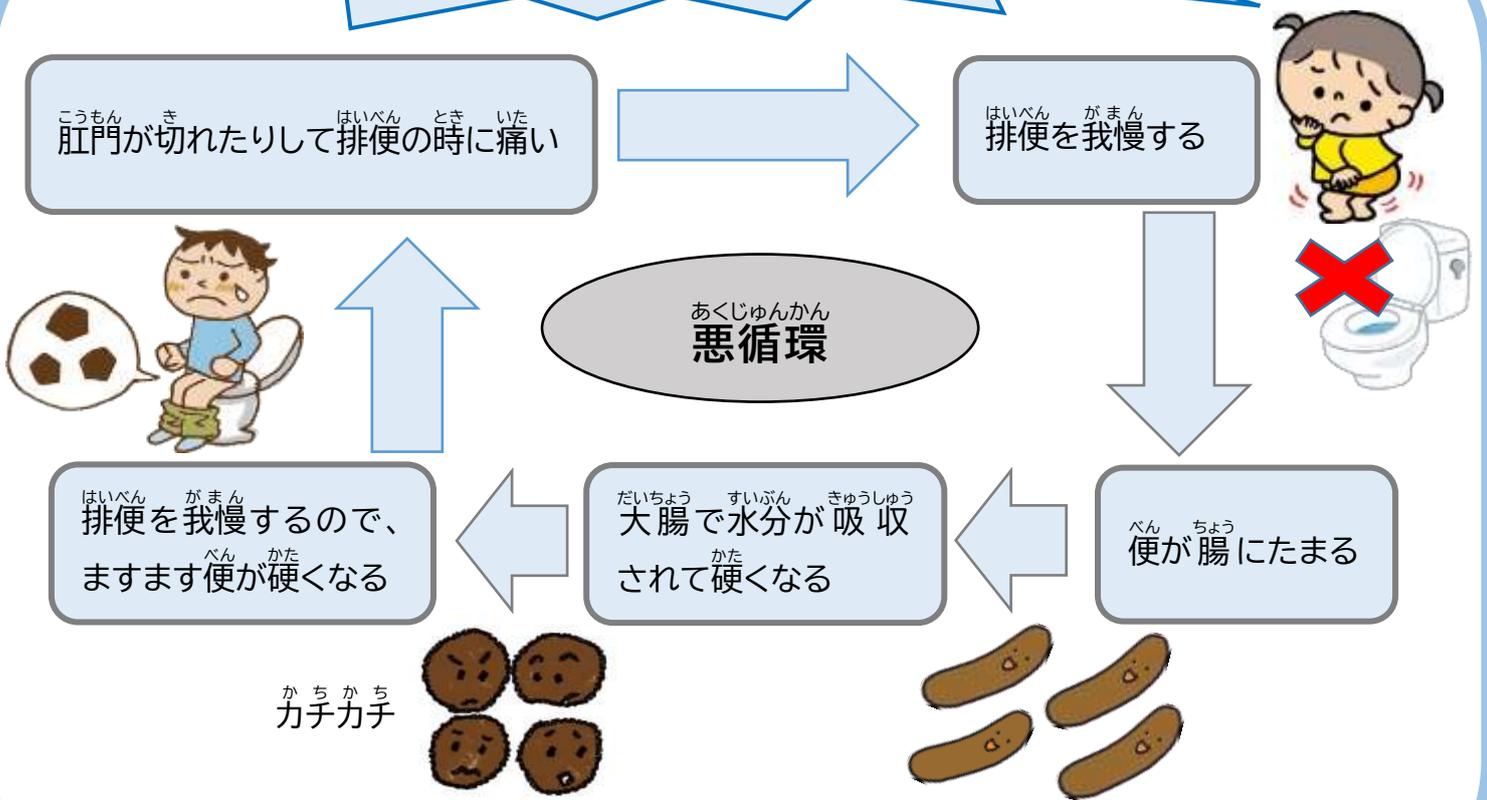
便は、食べたものが食道⇒胃⇒小腸⇒大腸などを通り、消化分解され、必要な栄養を吸収された残りです。便は大腸の中でも肛門に近い部分の直腸にたまり、直腸に便が運ばれてくると、脳に『うんちがしたい！』と信号が送られ、便を外へ出そうと腸が動いたり、肛門の筋肉がゆるんだりします。そして肛門から便が出ます。



なぜ便秘になるの？



ほうち べんぴ あくじゅんかん く かえ
放置しておくとお便秘は悪循環を繰り返します



べんぴ じょうたい なが つづ →便秘の状態が長く続くようであれば、はや びょういん じゅしん 早めに病院を受診しましょう

べんぴ ふせ ほうほう
便秘を防ぐための方法



はやねはや お あさ こころ
1. 早寝早起き朝ごはんを心がけましょう

はやねはや お とうえんまえ あさ
 早寝早起きをすることで、登園前に朝ごはんをしっかりと食べる時間や、ゆっくり
 はいべん じかん
 排便する時間ができます。毎日、朝食後など排便しやすいゆとりのある時間帯に
 といれ すわ しゅうかん
 トイレに座る習慣がつくといいですね。



てきど うんどう
2. 適度な運動をしましょう

からだ うご ちょう うんどう かつぱつ べんつう なか す
 体を動かすと、腸の運動が活発になり便通がよくなります。お腹が空くので、
 しょくじ をしっかりと取ることができ、べん りょうも ふ えます。また、からだ つか ためるので、よる
 ぐっすり眠ることができ、朝早く起きて朝ごはんを食べるリズムができます。



すいぶんせつしゅ わす おこな
3. 水分摂取も忘れず行いましょう

すいぶんがそく べんぴ げんいん とく うんどう じ すいぶんがそく
 水分不足も便秘の原因になります。特に運動時には、水分不足になりやすいので、こまめに水分
 と
 を摂るようにしましょう。