

健康のひろば

—11—

地元の医師がアドバイス

満一歳の誕生日を過ぎて三ヶ月を経た男の子ですが、これまで二日三回程度あった排便が三日に一回程度に減って心配しています。子供にも便秘があるのでしようか。便秘は習慣化すると聞いているのですが。

(十別・主婦、三十二歳)

☆

便秘とは、便の中の水分が減って硬くなるために便が出にくくなることです。

便の回数よりも硬さで便秘かどうか判断する必要がありません。したがって便が三〜四日出なくても、やわらかいあるいはふつこの硬さの便で、あまりいきまらずに出ているのであれば便秘とはいえません。また逆に便が毎日出ているとしても硬い便で肛門が切れてしまったり、お腹が張ったり痛がる場合には便秘と考えます。

ルクだけを飲んでいたり、消化のよい離乳食を食べている乳児期には便秘になることはあまり多くはないのですが、一歳を過ぎて大人と同じような食事になると便秘になることがあります。この時期の原因としては食事性のことが多いので、食物繊維を多く与えるように心がけるのがよいでしょう。また水分も十分にとることが必要です。運動不足が原因のこともあります。母乳やミルク

いったん便秘になって便が硬くなると、痛いので排便がまんしませず。すると腸に便がたまると水分が吸収され便がさらに硬くなってますます出にくくなるという悪循環になります。うんちがいやだと感じないように、むしろうんちをする気持ちがいいと感ずるように、三歳頃になったら排便の習慣をつけるようにするとよいでしょう。毎日決まった時間(朝食後など)に

てもトイレに行かせてみて下さい。ただし、叱ったり、無理にさせないようにして下さい。

はじめは便意がなくなると、多い食物として

さて三日に一回の排便に減ったとのご質問ですが、初めにお話したように、便が硬くなく、痛がる様子もなければ心配ないと思います。便が硬くて、お腹が張って痛がる、肛門が切れて出血するなどの症状があるようでしたら便秘です。

つまいも、さといも、こんにゃくなどのいも類、白菜、キャベツ、大根、にんじん、ゴボウなどの野菜、ミカン、あんず、パイナップルなどの果実類、大豆など豆類、海藻類、きのこ類、コンブ、オートミールなどの穀類、などです。



(名寄市立総合病院
・室野晃一診療部長)

子供にも便秘がある