

ほけんだより

子どもの排便とおなかの健康

うんちは健康状態をあらわす指標です。子どもに観察する習慣を身につけさせましょう。

うんちが出る仕組み

食べたものは、消化吸収され、その残りがうんちのもとになります。うんちのもととは、大腸で水分が吸収されて形ができ、肛門から排泄されます。さらに、食事をとると、大腸が刺激されて、蠕動運動が起こり、便意を感じます。おなかに力を入れて、お尻の穴を緩めてうんちを出すということは、子どもにとってはかなりの大仕事です。「うんち=すっきり気持ちがいい」と思えるように、うんちができたら、ほめてあげてください。



うんちの状態からわかること

うんちを観察する時のポイントは、色、かたさ、形、におい、量です。健康なうんちは、右の表の「つるつとバナナ」のようなうんちで、黄色から黄褐色をしていて、くさくありません。定期的なすっきり感がある分量が出るとよいでしょう。1から3は便秘傾向で、5から7は下痢傾向といえます。

出典 O'Donnell LTD, Virjee J, Heaton KW
 "Detection of pseudodiarrhoea by simple clinical assessment of intestinal transit rate." *British Medical Journal*. 300: 439-440, 1990
 『子供の便秘はこう診る！ 親子のやる気を引き出す小児消化器科医のアプローチ』2021,p49. 十河剛著 南山堂刊より引用、改変

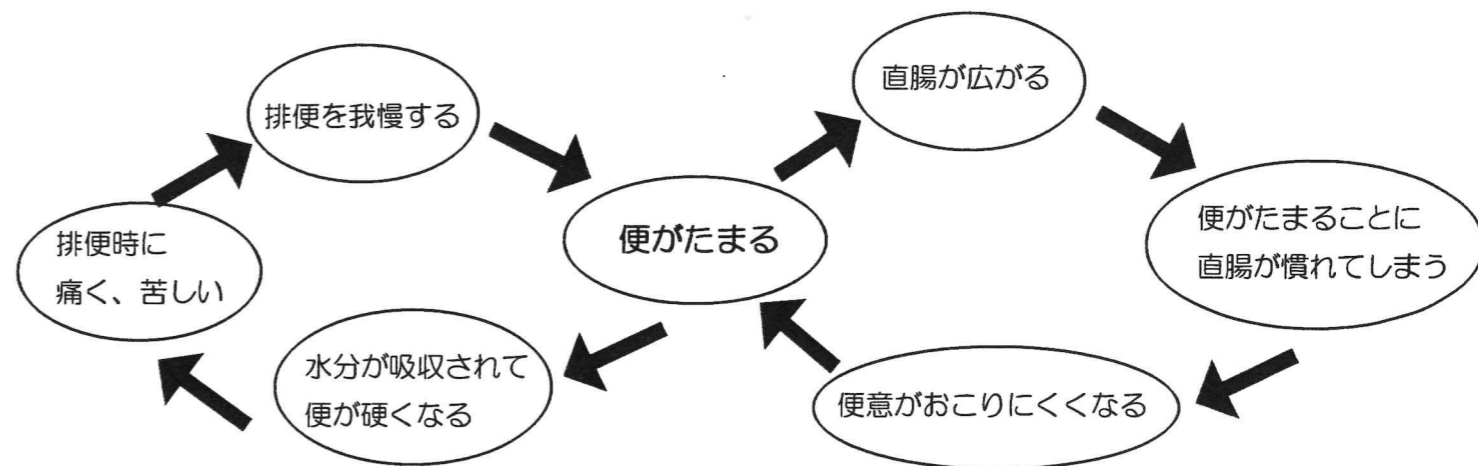
Bristol便スケール

1	コロコロうんち		かたくてコロコロのうさぎのふんのような便
2	ゴツゴツバナナ		ソーセージ状であるがかたい便
3	ひび割れバナナ		表面にひび割れのあるソーセージ状の便
4	つるつとバナナ		表面がなめらかでやわらかいソーセージ状の便
5	ふわふわバナナ		はっきりとしわのあるやわらかい半分固形の便
6	ドロドロうんち		境界がほぐれて不定形の小片便。泥状の便
7	お水うんち		水のような固形物を含まない液体状の便

～こどもの便秘を放っておくと・・・？～

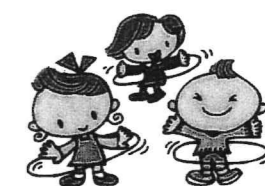
●便秘の悪循環

排便の時に便が硬くて痛い思いをすると排便が怖くなり、我慢してしまうようになります。すると便は、腸にたまってさらに硬くなり、排便時の痛みも増してしまうので、ますます便を我慢するようになり、悪循環となってしまいます、...



～すぐできる！こどもの便秘解消法～

- ① 規則正しい生活 ～ウンチする時間を作ってあげる～
十分な睡眠と早寝・早起きを心がけ、できるだけ朝食後にトイレに座る時間を作りましょう！
- ② 運動 ～屋外で体を動かしてたくさん遊ばせる～
体を動かすことは腸の動きを活発にして便通を良くします
- ③ 水分 ～こまめに水分補給を～
水分は子どもにとってとても大切です。水分を積極的に摂るようにしましょう
- ④ 我慢しない ～トイレを我慢しない、させない～
排便を我慢することが多いと、便秘が悪化しやすくなります
- ⑤ 食事 ～バランスよく、好き嫌いなくたくさん食べる～
ウンチの素が不足しないように量をしっかり摂りましょう



☆食物繊維の豆知識☆

食物繊維には不溶性と水溶性があり、人間の消化酵素で分解されないため、ウンチの素になります。また水溶性の食物繊維は、乳酸菌やビフィズス菌などの腸内環境を増やす効果があると考えられています。

特に野菜、海藻、果物、いも類、豆類が食物繊維を摂るのに適しています♪

