

子どもの便秘

子どもの便秘はその年齢によって、その原因・対処法が異なります。病院をあわてて受診する前に、その原因をちょっと考えてみて下さいね。ただし、何回も嘔吐したり、痛みが強いとき、おなかに腫瘍（塊のようなもの）を触れたり、便に血が混ざるときには急いで受診して下さい。腸重積、腸の狭窄および閉塞、腹部腫瘍などの重篤な病気が潜んでいることもありますから。以下、家庭で気をつける点を上げてみました。

1) 新生児～乳児早期の赤ちゃん

赤ちゃんはみんな、毎日何回もウンチをするものと思っていませんか？生まれたばかりの頃は頻回でも、生後1ヵ月を過ぎた頃から、便の回数は減ってきます。おっぱいやミルクをよく飲み、吐くこともなく機嫌よくしているようでしたら、あまり心配は要りません。

1. 赤ちゃんのおなかがパンパンに張ってはいませんか？ 授乳のあとに、きちっとゲップを出してあげないと、おなかの中に空気がたまり、その空気が邪魔をして便を出せないでいるのです。大人でも、おなかにガスが溜まっていたら、苦しいですよ。こんなときには、綿棒で肛門を刺激してあげて下さい。ガスとともに、便が噴出してくるはずですよ。綿棒で刺激するときには、オイルをつけて肛門に綿の部分の部分を挿入し、静かに下方に下げてやると、肛門が開き、ガスや便は出やすくなります。うまくいかないときには、病院へ。
2. 母乳は十分に足りていますか？ 生後3ヶ月くらいになると、そろそろ母乳の出が悪くなっていく、出ているけれど、赤ちゃんの必要としている量には少し足りなくなってきたお母さんは、結構いらっしゃいます。体重の増えが悪いことに気付く前に、便が出なくなってきました。母乳の出方が心配でしたら、母乳を飲ませる前後で、赤ちゃんの体重を測って見て下さい。その差が、飲んだ母乳量です。

2) 乳児後期の赤ちゃん～幼児早期

離乳食を始めたばかりのころの赤ちゃんの便は、柔らかかったり、逆に便秘がちになったりときまざまですが、離乳食が進んでくると、その子なりのおよそ決まったリズムで決まった性状の便をするようになってきます。毎日、便をするとは限りません。ただ、機嫌がよく、食事の量やミルクの飲みがふだんどおりだからといって様子を見てみると、便自体が非常に固くなり、排便時に肛門が切れてしまうことがあります。子どもにも、切れ痔はあるのです。一度切れてしまうと、痛くてなかなか排便しただらなくなってしまう、さらに便が硬くなるという悪循環に陥ってしまうこともしばしば。便塊があまりに大きく、固くなり、腹部腫瘍を疑ったお子さんもいました。そんなふうにならぬように、便が固くなりがちのお子さんには、普段の食生活の工夫が必要です。

小さなお子さんの場合、腹筋の力がまだ弱いので、しっかり形のある便よりは、少し柔らかめの便のほうが排便しやすい。りんごや薩摩芋といった繊維質の多い食物を摂るより、水分を多めにとったり、みかんやヨーグルト（ミルクアレルギーのないお子さん）を食べるほうが、便は柔らかくなります。プルーンもいいですよ。それでも固めの場合は、坐剤便を出しやすくするための坐剤による刺激が有効です。

3) 幼児後期～学童期

この時期に訴える便秘は、習慣性のものや、心理的なものがほとんどです。大人も子どもも忙しい今の時代、朝は、幼稚園・保育園、学校へ行く準備に追われ、ゆっくりトイレに入る時間などないお子さんがほとんどでしょう。学校では、皆の目が気になるし、学校のトイレに入ること自体イヤというお子さんも多い。家ではあまり体を動かすことなく、ゲームやテレビに夢中。これでは、正常な排便習慣はつきません。

まずは、朝でも夜でもかまいません。一日に一度、ゆっくりトイレに入る習慣をつけてください。そして、もし学校や外出先で便をしたくなったら、決して我慢しないこと。次第に、リズムができてくるはずです。また、冷たい水を多めに取り、繊維質の多いものを食べるようにしましょう。それでもなかなかうまくいかないときには、便を柔らかくする内服薬、便を出しやすくするための坐薬を使用します。