

Family Room

富士見小保健室

No 2 R4・7・1

文責 三浦

おなかがいたい！

おなかがいたい！と言って来室する児童のほとんどは、便秘による痛みです。お子様のおなかの調子はいかがですか？

日本内科学会の定義では「3日以上排便がない状態、または毎日排便があっても残便感がある状態」ということです。

腹痛を訴えて来室する児童の様子からは、排便の習慣がととのっていないのかな？と思うことが多いです。今回は、便秘について考えてみたいと思います。



便秘の二つの悪循環

便を出さずに溜めてしまうと、お腹の中で固くなり出しづらかったり、排便時に痛かったりしてさらに便を溜めてしまいます。便が出づらい悪循環に陥ってしまいます。

また便が溜まって直腸が広がることで便意を感じるのですが、便がずっと溜まっていると便が溜まることに直腸が慣れてしまい、便意を感じなくなってしまいます。これが二つめの悪循環です。

便秘の6大原因とは？

①食べる量が少ない

便を作る「材料」が少ないと便を作ることができません。また大腸を動かし、なめらかな便を作るのを助ける自然の便秘薬「胆汁酸」は、食事の刺激で分泌されるので、食事量が少ないと減ってしまいます。食べる量が少ないと「胆汁酸」も不足し、排便回数が減少します。

②食物繊維が少ない

食物繊維は、そのほとんどが吸収されず体の中を通過します。食物繊維のおかげで消化吸収がゆっくり進み、大腸内の粘膜壁を刺激して排便を促し便通を整えてくれます。また、大腸に存在する腸内細菌のエサにもなり、腸内細菌は腸の中を浄化し良い状態にもしてくれます。他にも体の中の便秘薬である「胆汁酸」を運ぶ重要な役割もあります。

③水分不足

便の80%は水分でできています。一般的に毎日約9Lの消化液や水分が小腸から流れてきますがその大半が大腸で吸収され、便に残る水分はわずか200mlほどしかありません。口から飲む水の量が少なければ、200mlを確保できず便が硬くなり排便困難になってしまいます。

④運動不足

直腸に溜まった便を押し出すには、腹筋を収縮して腹圧をかけます。あまり運動をしないとこの筋力が低下します。腹筋が弱いと、直腸の便を十分に肛門へ送り出すことができなくなり、排便困難になってしまいます。

⑤ストレス

胃腸が活発に動くためには副交感神経が優位に働いて、ゆったりとした、くつろいだ気分でないければなりません。ストレスがかかり交感神経が優位な状態になると、大腸は便をこねたり、直腸へ便を送ったりできなくなってしまいます。

⑥便意の我慢

時間がないからとトイレに行くのを我慢し続けると、体は便意を不要なものとし、便意が生じなくなってしまうようになります。何度も便意を我慢しているとついには便意が失われてしまいます。

明日からできる便秘解消法 ～便秘解消の5大ポイント～

①規則正しい生活 ～うんちタイムを作りましょう～

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つくりましょう。(トイレに座るのは長くても3～5分程度) はじめは出なくても座るだけでも○。トイレに座る習慣から身に着けられるとよいですね。低学年のうちはどんな形状の便がどのくらいの量出たのか、把握しておきましょう。



起床時刻は登校まで1時間ぐらいの余裕を見て起き、時間にゆとりを持たせましょう。睡眠時間は小学生なら8～10時間は必要です。起きる時間、食事の時間、トイレの時間、運動の時間、勉強の時間、お風呂の時間、寝る時間を子どもと一緒に確認しながらタイムスケジュールを作ると、規則正しい生活リズムが身につくようになります。

②食事 ～バランスよく、たくさん食べることが大切～

無理に嫌いなものを食べるよりも、楽しくおいしく、たくさん食べることから始めてみましょう。

①のタイムスケジュールを活用し、3食の食事時間を出来るだけ決まった時間にとりましょう。お菓子ばかり食べる子にはおやつを果物や芋類にしてみることも効果的。食物繊維をとるのに適した食材は雑穀、野菜、海藻、果物、芋類、豆類です。「ブラン」入りのシリアルや、白いご飯に雑穀や玄米を入れると、手軽に食物繊維をとることができますね。



③運動 ～外でたくさん遊ばせる～

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。軽い運動で良いので日頃から心がけましょう。家のお手伝いなど、ちょっとしたことでよいでしょう。



④水分 ～こまめに補給しましょう～

水分不足も便秘の大きな原因です。小学生に必要な1日水分量は体重1kgあたり60～80mlです。体重30kgの子なら2ℓくらいです。学校に持参した水筒で足りないときは、水道の水を飲むようにしましょう。

⑤我慢しない

排便を我慢することが多いと、便意を感じにくくなります。便意を感じたら我慢せずにトイレに行くようにしましょう。

⑥その他

まずは排便状態を確認しましょう。排便のあった日はカレンダーにシールを貼ったり○をつけたりして一緒に確認することで、本人の意識も高まりますね。排便日誌がダウンロードできるサイトもあるので、興味のある方はご確認ください。それでも便秘が改善しない場合は、主治医に相談しましょう。ひどい便秘になると、腹痛以外にも頭痛や吐き気、食欲の低下などの症状が出てくることもあり、日常生活にも支障が出ることもあります。ひどくならないうちに早く改善してあげたいですね。

排便日誌の記入例

月日	時間	硬さ	量	太さ	おなかの症状
4/5	10:00	ふつう	中位	バナナ	—
4/6	10:30	ふつう	中位	細めのバナナ	—
4/7	14:30	ふつう	中位	バナナ	—
4/8		(うんちなし)			
4/9	18:00	硬い	少し	ピンポン玉	少しお腹いたい
4/10	19:00	軟らかい	多い	バナナ	
...					

(中野さんの著書「赤ちゃんからはじまる便秘問題」(言叢社)を基に作成)

