

それ



便秘



かも!?

便秘で起こる症状

● 腹痛



● 食欲低下、はき気





だけじゃない

便秘で起こる症状

- ゲップ・口臭



- おねしょ、おもらし

(便/尿)



さらには・・・

- 集中力低下

／落ち着きのなさ



便秘とは？

便がたまった／便が出にくい状態

(小児慢性機能性便秘症診療ガイドライン)

便秘症とは？

便秘により（体の）症状があらわれ、

診療や治療が必要な状態

(小児慢性機能性便秘症診療ガイドライン)

重要!

うんちの回数の問題

ではありません！！

とはいえ、参考までに

年齢		1週間の うんち回数	1日の うんち回数
0～3ヶ月	母乳栄養	5～40	2.9
	人工乳	5～28	2.0
6～12ヶ月		5～28	1.8
1～3歳		4～21	1.4
3歳以上		3～14	1.0

(1980, Acta Pediatr Scand.)

3歳以上でも**毎日出ている**

のが理想です



どんなウンチかも大切

お子さんのウンチ、見てますか？

非常に遅い
(約 100 時間)



消化管の
通過時間



非常に早い
(約 10 時間)

1 コロコロ便



硬くてコロコロの
兔糞状の便

2 硬い便



ソーセージ状であるが
硬い便

3 やや硬い便



表面にひび割れのある
ソーセージ状の便

4 普通便



表面がなめらかで柔らかい
ソーセージ状、あるいは
蛇のようなとぐろを巻く便

5 やや軟らかい便



はっきりとしたしわのある
柔らかい半分固形の便

6 泥状便



境界がほぐれて、ふにゃふにゃの不定形の薄片便
泥状の便

7 水様便



水様で、固形物を含まない
液体状の便

ブリストル (Bristol) 便スケール

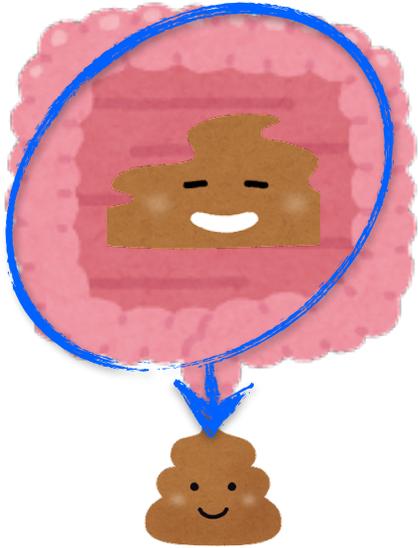
【4】 が理想です





これはマズい

便秘栓



ふつうは、
大腸をグルッと一周している間に
いいウンチになります

便秘が続くと

カチカチうんち

がたまって

出なくなってしまう



便秘の治療



まずは**便塞栓**の除去

つまり、**浣腸**です

ものすごく大切です

それから

便秘を繰り返さないよう

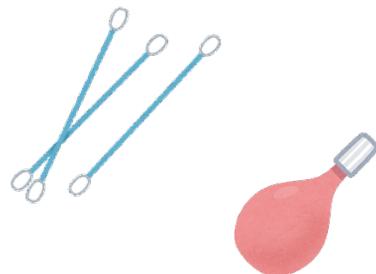
に**お薬を飲んで良い状態**

をキープします

綿棒刺激や浣腸・薬は クセになる？

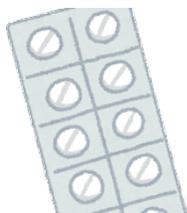
逆です。

お薬を使って、



毎日気持ち良くうんちする

クセをつけましょう



ただし、赤ちゃんの頃には

「お薬のいらない、問題のない便秘」

もあります。ご相談ください。



まとめ

腹痛や吐き気で受診されるお子さんに便秘はすごく多いです。

自分でトイレに行くようになると、お子さんのウンチ見ないですよね？出てるのか、出てないのか？出てるとしても量は？

赤ちゃんの頃は毎日見ていたのに。

ウンチが健康のバロメーターなのは赤ちゃんも子どもも大人も一緒です。

便秘が便秘症になっている場合は、しっかり取り組んでいきましょう！

最後まで見ていただき、ありがとうございました。

