

子どもの便秘について

日常の診療で「便秘の訴え」は少なくありません。我が家のトイプードル「ジョージョー」は、生まれて数年間は食べた後、必ず排便していました。現在6歳になりますが、食事は1日2回、排便は朝1回です。1日でも便が出ないと落ち着きがなくなるので分かり易いのです。その後、排便があると家中を猛烈に走り回り、ヤッターという感じです。

さて、便秘とは排便が順調に行われないう状態の事ですが、「便秘の定義」になると難しくなります。毎日便通がなくても、2～3日に1回の排便で特に問題なければ便秘とは言えません。また、毎日便通があっても、その量が極めて少ない時には便秘と言えるでしょう。そこで一応、**3～4日以上排便がない場合を便秘とすることが一般的**です。

教科書的には、排便回数は1日に3、4回から5～6日に1回でも正常であると書かれています。排便がないために何らかの症状が出た時に、便秘症として治療が必要という事です。

数日排便がなくても、機嫌が良く、ミルクも良く飲み、お腹も張っていないのであれば、病院に行く必要はありません。

赤ちゃんで便は固くはないが4、5日も出ないと訴えてくる母親は少なくありません。来院時には一応浣腸してあげて、整腸剤(ビフィズス菌)を処方していますが、本人がニコニコして機嫌が良ければ、もう

少し様子を見ても特に問題ないと思っています。

但し、**便が硬く肛門に亀裂がある場合には、**痛みのため排便を我慢することもあり、ますます排便が困難になりますので、その時には下剤や整腸剤と肛門への軟膏を処方しています。

排便をうながす方法として、生後数か月の赤ちゃんには**綿棒浣腸**、その後は**座薬**や**イチジク(グリセリン)浣腸**があります。

綿棒浣腸は、大人が使用する硬めの綿棒にオリーブ油やベビーオイルなどを付け、ゆっくりお尻の穴へ入れます。約1～2cm位入れて綿棒を優しくクルクルと回しながら直腸の壁を刺激します。授乳後やまた数分間は続けてみる事です。

おむつ交換時には、おへそを中心に「の」の字を書くように**時計回りにマッサージ**をし、特に下腹部は少し押さえ気味にマッサージをするとよいでしょう。

離乳後期の便秘は、家庭での食事に野菜が少ない、麺類など炭水化物が多い、水分を余りとらないという共通点がありますので食生活の改善が必要です。

排便は朝でも夜でも良いのです。幼児では、**便意がなくてもトイレに座らせる**ことです。その時には一人にさせないで、母親もついてやり、排便した時には褒めてやる事が大切です。生活のリズムを作る努力も大事なのです。(たまなは)