

# 便秘について

## 【年齢ごとの原因】

**乳児期** (0~1歳まで) → 母乳・ミルク不足、大量の寝汗

### 母乳・ミルク不足の判断基準

- ◎1日 20~30g程度の体重増加があるか
- ◎おっぱいに長く吸い付いている、離すとすぐ泣く
- ◎授乳間隔が1時間程度しかもたない
- ◎機嫌が悪い・飲んだ後にすぐ泣いてしまう  
→授乳後 30分~1時間くらいで泣き出す場合
- ◎おしっこの回数が少ない → 5回~6回以下
- ◎うんちが数日でない → 2~3日に1回しか出ない



※脱水をしていないのに余分に水分をとっても尿として排泄されるため効果なし

**幼児期** (1歳から小学校入学前まで)

**1歳** (離乳食開始の5~6か月~)

→ 栄養や食事が急に減り、結果として便の材料自体が少なくなる、食物繊維不足

◇ 離乳食完了から幼児食に移る時期 (1歳半~)

→ 食事が有形になり、便がうまく出せなくなりだんだんと便秘に…



**2歳~3歳** → 好き嫌い、偏食が出てくる

活動量が増え、水分不足になる



◇ トイレトレーニング (開始年齢は1歳~3歳頃でそれぞれ異なる)

→ うまくいなくて嫌な思い出になり、緊張性便秘になることも…



**4歳~6歳** → 集団行動が始まり、他の子どもとの関係やトイレの場所などにより、

トイレに行きづらいつ感じたりすることも

### もしかして便秘? チェック項目

排便の間隔、便の硬さや大きさなどに注目!

- ◎ 排便が週2回以下
- ◎ 出しにくさ、排便の時に苦しそう
- ◎ 下腹部がいつもより張っている
- ◎ おならや便のにおいがいつもより強い
- ◎ 便に血がついている



毎日の排便回数や量を  
日ごろからメモして把握し  
ておくとよい

## 【食事療法】

- ・3食バランスよく食べる
- ・食物繊維、野菜、果物、海藻、豆類、いも類を積極的に取り入れる
- ・脂質（牛乳やチーズなどの乳製品）を食べ過ぎない
- ・十分な水分摂取
- ・食事はできるだけ決まった時間に食べる
- ・食事時間と寝る時間の間隔をあける
- ・おやつ以外の間食を控える
- ・ジュースやお菓子やアイスクリームなど、嗜好品を食べ過ぎない

### 今日からできること

#### ① 1日の水分摂取量を把握

→少なければ意識して水分量を確保する  
汁物やスープなども積極的に取り入れる

#### ② 体のリズムを整え、習慣化させる

→食事や間食（おやつ）の時間、トイレの時間を決める

#### ③ 間食（おやつ）の内容を工夫する

→離乳食中の場合…りんごやみかんをしぼり、3倍くらいに薄めたもの  
さつまいも、じゃがいも、ヨーグルトがおすすめ  
→甘いジュースやお菓子を牛乳・ヨーグルト・果物に置き換える

#### ④市販のファイバー粉末などを味噌汁や飲み物に混ぜてみる など



## 【大人と子どもの便秘の違い】

大人→S状結腸にたまる・・・ストレスなどの影響もあるが、  
食物繊維などの食事内容が重要



子ども→直腸にたまる・・・食事内容も重要であるが、生活リズム、  
環境や気持ちによる影響も多い



便秘の原因や、効果のある改善方法には個人差があるため、  
無理のない範囲で、ストレスなく続けることができる方法を見つけることが大切！