

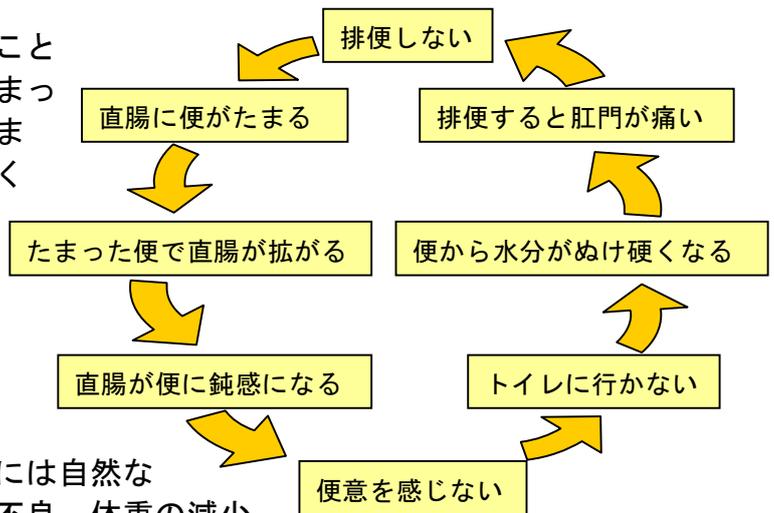
便秘

“便秘とは？”・・・便の回数が1週間に2回以下で排便困難を伴うもの、と言われますが明確な定義ではありません。4～5日間隔でも規則的で苦もなく便が出ていれば便秘ではないし、逆に毎日便が出ていても残った便が少しずつ蓄積して腹痛の原因になったりすれば、それは便秘です。



《便秘の症状》乳児ではお腹が張って機嫌が悪くなったり、哺乳が悪くなったりします。排便時に激しく泣いたり、硬い便に血が付くこともあります。2～3歳になると腹痛や排便時の肛門の痛みを訴えるようになります。

《便秘の原因》多くは便を我慢することから始まります。便を我慢するとたまった便で直腸が押し広げられ、便がたまることに鈍感になって便意を感じにくくなります。便は直腸にたまっていく間に水分が少なくなって硬くなり、排便をする時に痛いのでさらに便を我慢するようになります。

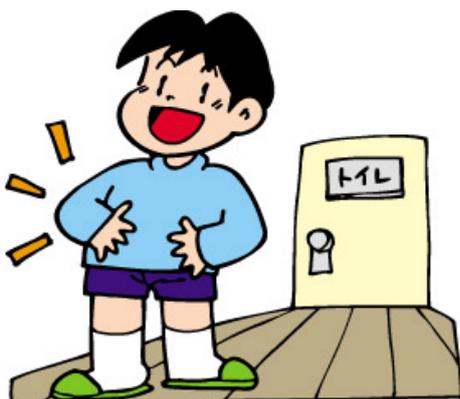


こうして便秘の悪循環（右図）が出来上がります。

ただし乳児期早期から薬を使わずには自然な排便がないもの、頻回の嘔吐や成長不良、体重の減少、慢性の痔、便漏れ（便意がないのに便が漏れる）などの重症のものは、腸やホルモンの病気が原因のことがありますから医師に相談しましょう。

《治療》便がたまって苦しんでいる場合は、浣腸（市販のものでも構いません）でお腹を楽にしてあげます。その後は飲み薬を使いながら、毎日朝食後（食後10～15分後には食事の刺激で便が出やすくなります）にトイレに坐る習慣をつけることが大事です。便が出なくても5～10分間便座に坐るようにしましょう（それ以上坐るのは苦痛になるのでやめましょう）。

しっかり治るまで半年くらいかかることもザラですから根気よくつづけましょう。肛門が切れやすい子には塗り薬も使います。



《日常生活の上で注意するところ》繊維分と水分の多い食事をとり、運動不足にならないよう心掛けましょう。