

ほけんニュース

子どもの排便とおなかの健康

うんちは健康状態をあらわす指標です。子どもに観察する習慣を身につけさせましょう。

うんちが出る仕組み

食べたものは、消化吸収され、その残りがうんちのもとになります。うんちのものは、大腸で水分が吸収されて形ができ、肛門から排泄されます。さらに、食事をとると、大腸が刺激されて、蠕動運動が起こり、便意を感じます。おなかに力を入れて、お尻の穴を緩めてうんちを出すということは、子どもにとってはかなりの大仕事です。「うんち=すっきり気持ちがいい」と思えるように、うんちができたなら、ほめてあげてください。



うんちの状態からわかること

うんちを観察する時のポイントは、色、かたさ、形、におい、量です。健康なうんちは、右の表の「つるつとバナナ」のようなうんちで、黄色から黄褐色をしていて、くさくありません。定期的にすっきり感がある分量が出るとよいでしょう。1から3は便秘傾向で、5から7は下痢傾向といえます。

出典 O'Donnell LTD, Virjee J, Heaton KW "Detection of pseudodiarrhoea by simple clinical assessment of intestinal transit rate." *British Medical Journal*. 300: 439-440, 1990 「子供の便秘はこう診る! 親子のやる気を引き出す小児消化器科医のアプローチ」2021,p49. 十河剛著 南山堂刊より引用、改変

Bristol便スケール

1	コロコロうんち		かたくてコロコロのうさぎのふんのような便
2	ゴツゴツバナナ		ソーセージ状であるがかたい便
3	ひび割れバナナ		表面にひび割れのあるソーセージ状の便
4	つるつとバナナ		表面がなめらかでやわらかいソーセージ状の便
5	ふわふわバナナ		はつきりとしわのあるやわらかい半分固形の便
6	ドロドロうんち		境界がほぐれて不定形の小片便。泥状の便
7	お水うんち		水のような固形物を含まない液体状の便



便秘になりやすい3つの時期

小児が便秘になりやすい時期は、3つあるといわれています。



乳児の食事移行期

離乳食が始まると有形便を排泄しますが、乳児は腹筋が弱く、いきむと同時に肛門を緩める協調運動が未熟なことが便秘の原因です。綿棒刺激で肛門を緩めたり、おなかをマッサージしていきむのを手伝ったりすることが有効です。

幼児のトイレトレーニング期

「トイレに行くのが怖い」、「失敗して怒られた」などのさまざまな理由で排便を過度に我慢すると、便秘の原因になります。このような場合はトイレトレーニングを無理にすすめずに「うんち=気持ちいい」と思えることが大切です。

学童の通学開始の時期

朝食後から登校までの時間が短いと排便の時間がとれません。また、朝寝坊して朝食を食べないと排便しにくくなります。また、学校でさまざまな理由から排便をいやがることが便秘の原因です。規則正しい生活習慣を身につけることが重要です。

----- 子どものトイレQ&A -----

Q. 家以外でトイレに行きたがりません

A. 外のトイレで排便したくない理由を聞いて、解決策と一緒に見つけましょう。家で排便する時間を朝と夜につくるなど、工夫するのもよいかもしれません。

Q. 同じ時間に排便させた方がよいの?

A. 朝食の後にうんちをするのが自然ですが、必ずしもこだわる必要はありません。同じ時間に排便できると生活リズムができて、習慣化しやすくなります。

よい排便のための生活習慣

朝は、体がお休みモードから活動モードに切りかわります。朝食をとって食べ物が入ると、大腸の一部が蠕動運動を始めて排便につながります。規則正しい生活習慣は、排便の時間をつくるためにも大切です。

