



こどものための



すっきり



うんち

BOOK

ダイジェスト版



# 「便秘症」って？

ポイント

**便が毎日出ていても便秘症の場合があります**

便秘とは、便が長い時間出ないか、出にくいことをいいます。そして、便秘のために治療が必要な状態を「便秘症」といいます。便秘症が1～2か月以上続いた場合は「慢性便秘症」となります。

一方で、普段はよく出ているのに一時的に便秘の状態になっただけの時には「一過性便秘」といい、浣腸や薬で便を出してあげればまた元の良い状態にもどる場合がほとんどです。

## 便秘症の目安

- 排便が週に3回より少ない、  
または5日以上出ない日がつづく
- 出す時に痛がって泣いたり、  
肛門が切れて血が出る
- 小さいコロコロの便や、軟らかい便が  
少しずつ、1日に何回も出ている
- 便意を感じると、泣いたり騒いだりする
- 便意を感じると、脚をクロスするポーズを  
とって排便をがまんする



※ 毎日出ていても、上記のいずれかの症状があれば、便秘症の可能性もあります。

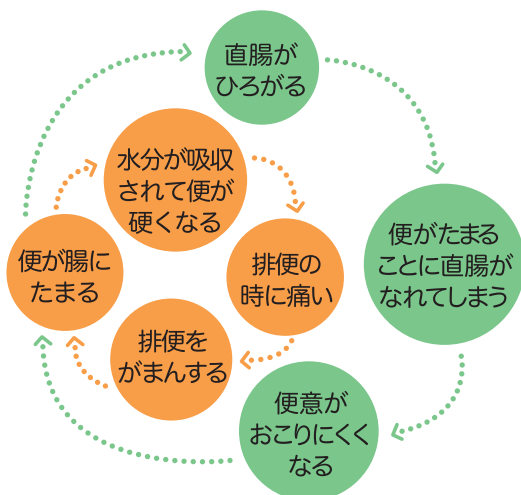
# 便秘の悪循環

ポイント

子どもの便秘はがまんの繰り返して悪化してしまいます

子どもの便秘は、放置することで悪化することが多い病気です。子どもの中には「うちは出さなければ体に悪い」ということが理解できないために、痛みや恐怖を感じると「うんちをすること」や「トイレに行くこと」が怖くなり排便をがまんするようになる子どももいます。がまんすると腸に便が長くとどまり、便の水分が吸収されすぎて硬くなるので、出すときにさらに痛みを伴い、また排便をがまんするようになります。これを繰り返すと直腸が広がったままの状態が続き、便が溜まることに慣れ、便意が起こりにくくなることでますます便が溜まります。

このようにして二重の悪循環が起こり、子どもの便秘症が悪化すると考えられています。特に2～4歳にはこの悪循環になりやすいといわれています。



二重の悪循環

出典: <https://www.jspghan.org/constipation/files/pamphlet.pdf>

『こどもの便秘 正しい知識で正しい治療を 詳細版』2023年11月7日

# 診断と治療のながれ

便秘が続いていたら、すぐに治療をはじめることが大切です。便秘症は、問診で便の回数や硬さ、排便時の様子などを聞き取ることによって診断します。便秘症と診断された場合、腸や体の他の部分に特別な原因がないかを確認することも重要です(16ページで説明します)。

## 便秘症と診断されたら…

### 1 直腸に大量の便が溜まっていないかを調べます

子どもの便秘の治療では、まずは直腸に便が溜まっていないかを、身体所見、レントゲン、超音波検査などで確認します。

## 便が溜まっていたら…

### 2 直腸に溜まった便を取り除きます

浣腸や飲み薬、摘便などで直腸に溜まった便を出し切ります。

## また便が溜まってしまわないように

### 3 生活習慣、食事の工夫／薬を使った治療を行います

再び便が直腸に溜まらないように、生活習慣や排便習慣の改善、食事、薬による治療を行います。

便秘を改善するためには、便を軟らかい状態に保ち、子どもが「うんちをす」とすっきりする＝快便感があることを体験していくことが大切です。いつも直腸をからっぽにする(直腸に便を溜めない)習慣をつけることで、次第に腸の感覚が戻ってきて、便秘が改善していきます。生活習慣を整えることも便秘治療には大切です。医療機関で相談しながら治療していきましょう。

# 生活習慣を整える

ポイント

便秘治療には生活習慣を整えることが大切です

直腸に溜まった便を取り除いたら、再び便が直腸に溜まらないように、生活習慣や排便習慣の改善、食事、薬による治療を行います。

大腸の動きは朝食後に活発になるため、朝が排便しやすい時間です。ただし、トイレに行くことを無理強いしたり、長い時間かけたりすることは避けてください。

## いい排便のためのポイント

- 1** トイレに行きたくなくなったら、  
がまんせずにすぐに行きましょう



- 2** ゆとりのある時間をつくり、  
トイレにすわる習慣をつけましょう



- 3** 早寝早起きをし、  
規則正しい生活をしましょう



- 4** バランスのとれた食事を  
3食とりましょう



- 5** 外で遊んだり散歩をするなど、  
体を動かすようにしましょう





## 食事を工夫する



### 1 食事は量をしっかりと<sup>と</sup>摂りましょう

たくさん食べることで便の量が増え、排便しやすくなります。

### 2 食物繊維を摂ることを意識しましょう

食事全体の量を増やすことで、食物繊維も多く摂ることができます。野菜は生よりも、煮たり焼いたりすることで量を摂りやすくなります。果物、海藻は食物繊維が豊富なためおすすめです。

#### 食物繊維について

食物繊維には下記の2種があります。不溶性食物繊維は、摂りすぎるとかえって便秘を悪化させる場合があります。いろいろな食材を偏りなく食べることで2種類の食物繊維をほどよく摂取することができます。

##### 水溶性食物繊維

腸内細菌叢を活性化して腸内環境を整え、  
腸内に水分を引き込むことで便をやわらかくします。  
(海藻、きのこ、果物、もち麦など)

##### 不溶性食物繊維

便のかさを増し、排便リズムを回復させます。  
(玄米などの穀類、いも、根菜、豆など)



### 3 甘い飲み物やお菓子は控えましょう

甘いものでおなかがいっぱいになると、きちんとした食事が摂れなくなり、食物繊維が不足してしまいます。

### 4 水分を適度に摂りましょう

水分が不足していると便秘になることがあります。水分を適度に摂りましょう。ただし、飲み過ぎはおしっこの量が増えるだけです。運動時などに不足する水分をこまめに摂るようにしましょう。



## 薬を使った治療

ポイント

まずは浸透圧性下剤を使い、  
軟らかい便の状態を保ちます

すべての子どもに同じ効果があるわけではありません。  
効果を確認しながら、量の調整や種類を検討しながら使用していきます。

### Step 1

#### 便を軟らかくする薬

まずは便を軟らかくする作用のある浸透圧性下剤を使います。便が溜まってからお薬を飲むと出すとき痛みを感じるため、便が硬くならないように毎日決められた量を飲むようにしましょう。

##### 浸透圧性下剤

浸透圧で腸内に水分を引き込むことで便を軟らかくします

### Step 2

#### 大腸を刺激して動かす薬

浸透圧性下剤を使っても十分な効果が得られない場合には、刺激性下剤を追加します。

##### 刺激性下剤

大腸の神経に作用して大腸を動かします

##### 浣腸

肛門から薬剤を注入して排便を促します

他にも、消化管運動亢進薬や、漢方薬などを使うことがあります。

### Q 薬や浣腸はクセになりませんか？

A 子どもの便秘に主に使われる薬（浸透圧性下剤など）や浣腸は、便に直接働きかけて便を軟らかくするものが多く、クセになることはほとんどありません。薬を飲むと排便があるのに、薬をやめると出なくなるのは、まだ治療の期間が短く、治療が必要な状態だということです。それが誤解されて、薬や浣腸がクセになると思われることがありますが、きちんと治療していけば、浣腸は不要になり、薬も減らしていけます。

# トイレトレーニングと便秘

**幼児期のトイレトレーニングは発達段階を考慮して開始します。**

「ひとりで歩ける、ひとりで下着の上げ下げができる、コミュニケーションがある程度とれる、おしっこ・うんち・トイレに興味を示す、人のまねをしたがる」などの行動が目安です。

**無理なトイレトレーニングは、便秘の原因になったり、便秘を悪化させることがあります**

失敗した時にしかると、子どもは意味が理解できず、しかられないために排便をがまんすることを選ぶことがあります。またトイレでの排便自体が嫌で、がまんすることもあります。

**トイレトレーニングがうまくいかない背景に、便秘が隠れていることもあります**

おしっこはトイレでできるのに、うんちはおむつでないとできない場合、便秘の可能性があります。おむつを外すことを急がず、まずは便秘の治療を優先しましょう。治療によって楽に排便ができるようになれば、排便への恐怖もなくなり、トイレでの排便ができるようになります。

## □ トイレで排便ができない場合

- 1 はじめは着衣のまま便座やオマルに座らせる時間を作しましょう。
- 2 排便できなくてもしばらく座っていることができたらしめてあげましょう。
- 3 便が出たら思い切りほめて、一緒に喜んであげましょう。



作成：特定非営利活動法人日本トイレ研究所 <https://toilet.or.jp/>

監修：虻川 大樹 | 宮城県立こども病院 副院長 総合診療科・消化器科

協賛：マグミット製薬株式会社 <https://magmitt.com/>

発行：2023年12月

もっと詳しく知りたい方は ▶▶

