

便秘



うんちは
健康の
バロメーター

② なぜ、便秘になるの？

便秘は排便回数、もしくは排出量が少ない状態のことです。排便回数には個人差がありますが、主な原因は水分や食物繊維、運動不足のほか、不規則な生活やストレスなどが原因となる場合もあります。便秘になるとお腹が張って苦しくなり、食欲が落ちることも。また便が固くて出すときに痛みが伴うと、排便を我慢してしまい、便秘が悪化する可能性もあります。



観察のポイント

- ・最後に便が出たのはいつ？
- ・どれくらい出た？（回数・量）
- ・食欲はある？
- ・顔色はいい？
- ・機嫌はいい？
- ・お腹は張っている？
- ・便秘以外の症状（嘔吐や腹痛、発熱や出血など）がある？

うんちで
腸内環境を
しっかりチェック！



今の状態を確認して 受診の目安を把握しましょう

長引く便秘を放置してしまうと腹痛や嘔吐の原因になることも。お腹を軽く叩いたときにぼんぼんと空洞のような音がしたら、お腹が張っている状態なので、早めに便秘を解消してあげましょう。

診療時間内に受診

- ☐ 食欲がなく、
食事の量も減少している
- ☐ 腹痛や発熱がある
- ☐ 1週間以上、便秘が続く
- ☐ 排便痛があるので
我慢してしまう
- ☐ 排便のときに出血する
- ☐ 何回も吐く



赤ちゃんの便秘

母乳やミルクしか口にしていない赤ちゃんでも、便秘になる可能性があります。月齢の低い赤ちゃんほど便の回数は多く、1日1回排便がなければ便秘ぎみと考えるといいでしょう。ただし、排便回数が少なくても、機嫌がよくてお腹も張っておらず、体重が増加していれば問題ありません。

🏠 ホームケアのポイント

1 お腹マッサージ

手のひらで「の」の字を書くように、おへその中心を優しくマッサージしてあげると、腸が刺激されて動きが活発になります。ほかにも抱っこや座る、立つ、両足を持ち上げてゆっくり前後に動かすなど、適度な運動も腸の動きを促す効果があります。



2 綿棒浣腸

ワセリンやベビーオイルなどで湿らせた綿棒の先端(1cmほど)を肛門に入れ、内側の壁をこするように刺激を与えてください。綿棒の先を下向きにして入れるとスムーズに入ります。癖になる心配はないので、便秘が続くようなら試してみてください。

哺乳後、
15～30分以内に
行くと効果的!



🏠 ホームケアのポイント

3 水分摂取

便秘の原因の一つに水分不足があります。日ごろから、母乳やミルクも含めて、こまめに水分を与えることが大事です。特に夏は汗を大量にかくため、水分不足になりがちなので注意してください。

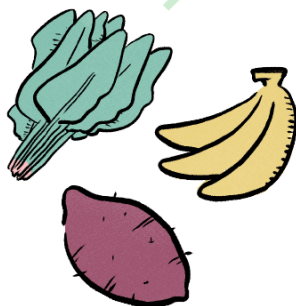
日ごろから
水分補給を
心がけて！



4 食物繊維の多い食事

食物繊維は便の量を増やし、腸の中で水分を含んで便を柔らかくします。できるだけ食物繊維を多くとるように心がけましょう。ホウレンソウやにんじん、かぼちゃ、さつまいもやじゃがいも、バナナやいちご、りんごなどがおすすめです。腸の動きを活発にするヨーグルトも◎。

食物繊維は
便秘予防に
最適！



5 排便習慣

毎日決まった時間に排便するクセをつけさせることが大事です。ただし、便が固い場合、肛門の切れた痛みから排便を我慢して便秘になる傾向があります。我慢できないほどの痛みや吐き気があるときは病院を受診してください。