



春が近づき、過ごしやすい気候になり、戸外で遊ぶには気持ち良い季節になりますね。今年は、緊急事態宣言のため外出を控え、室内での遊びが多くなり、運動量が減ったり、遅くまで起きていたり生活リズムが乱れがちになっていませんか？生活リズムが乱れると体に悪い影響を与えます。その一つに便秘があります。便秘になると排便時痛い思いをしたり、苦しんだりします。また、食欲や機嫌にも関係します。便秘チェック、生活習慣など見直してみましょう。



こどもの便秘



便秘チェック

- ・週に3回より少ない
- ・5日以上出ない
- ・いきんでもなかなか出ない
- ・便が硬く、出すときに痛がる
- ・排便時に肛門が切れて出血することがある

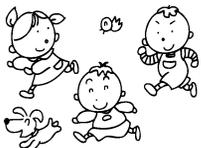
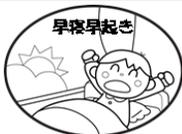
便秘になりやすいタイミング

- 生後3～4か月：うんちを出す力が乏しい
- 1歳過ぎ：食事（離乳食から幼児食へ）、自我の芽生えによるうんちの我慢、運動量増加による水分不足
- 2～3歳：トイレトレーニングの為うんちの我慢、うんちが硬く出すのを嫌がる、痛くて出すのを嫌がる

便秘対策

生活習慣

- ・早寝早起きをし、規則正しい生活をしましょう。
(朝食をゆっくり取れるような生活にしましょう)
- ・3食きちんと食べ、おやつ時間を決め、時間以外の間食は避けましょう。
(特に朝ご飯を食べると、腸の動きが活発になりうんちが出やすくなります)
- ・体を動かしましょう。
(腸の運動を活発にして便通を良くします)



排便習慣

- ・トイレに行きたくなったら、我慢せずにすぐ行くようにしましょう。
- ・ゆとりのある時間に、トイレにすわる習慣をつけましょう。
(出ても出なくても決まった時間にトイレにすわりましょう。5分以内)
- ・トイレトレーニングは、便秘の原因となっているかもしれません。無理なくはじめましょう。



食習慣

- ・こまめに水分を摂りましょう。
(朝起きたとき、運動時など)
- ・食物繊維を摂りましょう。
(食物繊維は、うんちの量を多くし、腸の働きを活発にさせ、腸を掃除してくれます。野菜や果物、海藻や豆類など)
- ・お菓子や甘い飲みは控えましょう。
(カロリーが高いわりにあまり便になりません)



3月の健診日程のお知らせ

- ★4か月児健診 (受付 9:00～10:45)
毎週火曜日：2、9、16、23、30日
- ★1歳6か月児健診 (受付 12:45～14:00)
毎週水曜日：3、10、17、24日
- ★3歳児健診 (受付 12:45～14:00)
毎週木曜日：4、11、18、25日
- 【場所】保健所・保健センター
(中野町字中原「ほいっぷ」内)
- 【問合せ】☎39-9159 (こども保健課)

※対象者の方には、ご自宅へ健診日の1か月前に健診票を郵送します。ご案内の日時に健診を受けてください。変更する場合は、必ず事前に連絡ください。現在、新型コロナウイルス感染症対策の為、健診対象年齢をずらしてあります。ご了承ください。

便秘は、こどもでも珍しいことではなく、10人に1人以上といわれます。



こどもが苦しんでいる姿を見たり、便が出なくて食欲がないと心配ですね。便秘の症状がある場合や排便のことで、少しでも

気になることがある場合は、かかりつけの小児科に相談しましょう。

私も少し便秘気味です。水分をこまめに摂ったり、野菜や海藻を積極的に摂っています。病院に行くほどではない場合は、買い物のついでに薬剤師の方に相談、アドバイスをもらうこともあります。こどもの頃の習慣は、成長しても続きます。気を付けましょう。