

便秘の改善法

新しい生活が始まるこの時期、実は「便秘」を起こしやすい時期でもあります。今日は子供の便秘についてのお話し。

週に 2 回以下の排便の時には便秘症が疑われます。便秘にはなりやすい時期があり、母乳から人工乳へかえたとき、トイレのトレーニングのとき、幼稚園や学校へ通いだしたころは起こしやすくなります。いろんな原因がありますが乳児期以降は、排便痛や学校などの環境変化のため、トイレを我慢してしまうことにより便秘となるケースが多いようです。

ではどうすればいいのか、十分な水分摂取と規則正しい食生活、適度な運動が一番大事ですが、その他にいくつか改善策をご紹介します。

① トイレに座る時間をきめよう。

食事後は腸が動き出し、排便のチャンスですので、毎日朝食後、5~10 分トイレに座る時間を作りましょう。朝はゆとりを持って起き、ゆっくりトイレに座れるようにしましょう。

② 足台を使おう。

足が浮いている状態ではしっかり便が出せません。膝が 90° しっかり曲がる足台を準備しましょう。喜んで使うよう、好きな絵を書いたりしてもいいかもしれません。

③ トイレに行くことを楽しくしよう。

絵本などでうんちについて親しんでもらい嫌悪感を持たせない、トイレの照明は明るめにして、キャラクターの絵などを貼って、トイレは楽しいところにしましょう。また便が出なくてもトイレまで行けたら「トイレに行ったんだね、えらいね〜」「便座に座れたんだ、格好いい」などとオーバーに褒めてトイレに行くことを楽しくしましょう。

便秘はいろんな体調不良の原因となります。頑張っても排便の習慣が整わないときは薬の出番になります。かかりつけの先生に相談するようにしましょう。