

わかばすくすく通信

2016年7月

監修：内山恵美子

医学博士

小児科専門医

(日本小児科学会認定)

よくあるご相談のひとつに“便秘”があります。
 そんな時に—お話すこと、そして
 便秘改善のお薬についてなど、まとめておくことにしました。
 ご参考に、ぜひご一読ください。

便秘とは、「排便の回数が少ない」または
 「排便の量が少ない」状態のことをいいます。

- 「苦しそう」「食欲がない」「機嫌が悪い」このような
 “便秘”は診察を受けていただきたいと思ひます。
- 小児では2～3日以上うんちが出ないなら、治療を
 受けた方がよいと思ひます。



- ◎腸に貯まった便を出すことが、まず重要です。
- ◎そして1日に1度の排便が続くようします。



健康なこどもの排便回数についてのデータがあります。

◆健常児の排便回数

年 齢		排便回数(週)	排便回数(日)
0～3ヶ月	母乳栄養児	5～40	2.9
	人工乳栄養児	5～28	2.0
6～12ヶ月		5～28	1.8
1～3歳		4～21	1.4
3歳以上		3～14	1.0

◎便秘は適切な治療、生活習慣で改善が期待できる疾患です。

◎当院では、漢方薬と生活習慣指導で便秘治療をしています。
 ご相談いただきたいと思ひます。

●薬物治療や生活習慣など、裏面をご覧ください→

…便秘とは、日常生活、処置～あれこれ豆知識～…

便秘の処置のABC

□おなかのマッサージ

おなかをやさしく、さするようにマッサージします。

□グリゼリン浣腸

市販のグリゼリン浣腸を使います。
一時的な使用では癖になることはありません。

□綿棒で刺激する

ベビーオイルをつけた綿棒を肛門から2cmほど入れ、やさしくグリグリと刺激します。

□薬物療法

お薬を服用します。



漢方薬が有効な場合が、多々あります。

「服用したその日に便が出ました」

「なかなか良くならなかつたのですが、漢方薬はよく効きました」

「自然な便が出るのに驚いています」

「嫌がらずに飲んでくれました」など

○即効性、自然な便（バナナ便）が出る、しつこい便秘の改善、などの効果が期待され、『最近漢方でも有効とされている』との報告があります。

高齢者の方の便秘改善にも、漢方薬は良いようです。

高齢の方の硬いコロコロ便（兎の糞のような便）に「漢方の便秘薬が有効」の実績があります。

○便秘でお悩みの方、どうぞご相談ください。

参考資料

「小児慢性機能性便秘症診療ガイド」
日本小児栄養消化器肝臓学会 ほか

便秘とは？…便秘にはこんな種類があります。病状の期間から「慢性便秘」と「一過性便秘」、原因から「機能性便秘」と「器質性便秘」に分類されます。

「腸の動きが悪い」「腸の水分の吸収が少ない」のような原因が多いのですが、「結腸が長い」とか「ヒルシュスプルング病（腸の神経の異常）」による便秘もあります。便秘には慎重に向き合しましょう。

便秘を予防するための日常生活の留意点

- ・規則正しく生活する
 - ・朝食を食べる
 - ・食事、食材に気をつける
 - ・運動する（からだを動かす。外で遊ぶ）
 - ・決まった時間トイレに行く習慣をつける
- ごぼう茶（ノカフェイン）は便秘に良いです
×麦茶は身体を冷やすので、お勧めしません

便秘改善の大切さについて、いくつかご紹介いたします。

- 少し発達に遅れがみられ便秘があるお子さまが、便秘が改善されると体重が順調に増えていき、成長も順調になったケースがあります。
- 重篤なアトピー性皮膚炎のお子さまが便秘の治療こられました。漢方薬で便秘が改善されました。するとアトピー性皮膚炎もとても良くなったのです。お母さまの癒しそうな顔は忘れません。
- ・規則正しいスムーズな排便は本当に大切です。



わかばこどもクリニック

志木市本町 5-19-15 7F リアリス2F ☎048-423-4749