

はしもと小児科

〒954-0112 見附市上新田町 449-7

TEL 0258-61-2400, 予約専用 61-2401, FAX 61-2402

<http://www.mynet.ne.jp/hasimoto/>

院長 橋本尚士:新潟大学医学博士,日本小児科学会認定小児科専門医,日本アレルギー学会認定アレルギー専門医



幼児の便秘



<うんちは習慣>

毎日きまった時間にうんちをする習慣をつけることが一番大切です。朝食か夕食のあとなど時間を決めて、はじめのうちは便意がなくてもトイレに行かせてみてください。ただし、叱りつけたり、無理にさせるのは逆効果です。



<こんな病気には注意>

頑固な便秘が続く場合には、ヒルシュスプルング病(腸管を動かす神経が生まれつきない病気)、肛門狭窄などの先天性の消化管の病気があることがまれにあります。



<食事で治す>

繊維分の多い食物をとらせてください。これらの食物を材料にすれば、調理の方法はどのようにしてもかまいません。生後6カ月から2才くらいまでは便秘がちになります。お野菜をたくさん食べるようになると治りますよ。

<便秘に有効な繊維性食品>

- (1)いも類:さつまいも・さといも・こんにやく
- (2)野菜類:白菜・キャベツ・ピーマン・なす・にら・もやし・きゅうり・ごぼう・人参・大根
- (3)豆類/大豆・小豆・おから・納豆
- (4)穀類:麦飯・コーンフレーク・ポップコーン・オートミール
- (5)果実類:みかん・オレンジ・あんず・乾燥プラム・パイナップル・メロン・プルーン
- (6)きのこ類:しいたけ・しめじ・えのき
- (7)海藻類:わかめ・こんぶ・のり・寒天・ひじき



<グリセリン浣腸>

どうしても便が出ないときは浣腸をします。浣腸が「くせ」になるということはありません。苦しがついていたら迷わずに浣腸をして下さい。浣腸もしないで便をためると、どんどん腸が太くなって、便秘が治りにくくなります。習慣性便秘の場合には、グリセリン浣腸を1週間から10日間くらい連日行って、腸をからっぽにする場合もあります。

<下剤>

モニラック、ピアーレなどの緩下剤(便を柔らかくする作用があります)やラキソベロン液、ラキソセリン液(便を出したい時に使用します)などを処方します。