



すっきりうんちBOOK -便秘で困っている子どもたちへ-

企画・編集：特定非営利活動法人日本トイレ研究所
www.toilet.or.jp

監 修：中野美和子(さいたま市立病院・小児外科医)

発 行：2015年6月

※本書の一部あるいは全部について無断で複製、転載することを禁止しています。

イラスト：山田花菜 デザイン：吉成誠



便秘で困っている子どもたちへ



すっきり うんちBOOK

ぞたよー!!

便秘がひどくて、
排便にとても
苦しみます…

食べ物で便秘は
治りますか？

便をもらして
しまいます…

排便時に
少し出血します…

浣腸をずっと
使っても大丈夫？



さくせいにあたって

私たち日本トイレ研究所は、子どもが安心してトイレに行くことができる環境づくりに取り組んでいます。たとえば、子どもたちへのトイレ教育として、うんちの種類や健康との関係、和式トイレの使い方などを伝え、みんなで「うんちっ!のうた」にあわせて楽しく体を動かす「うんちっ体操」なども実施しています。そんな中、未就学児の子どもが便秘で困っているという声を聞く機会が少なくありませんでした。

2011年には、小児慢性機能性便秘症診療ガイドラインの作成に関わった医師および関係者の方々の協力を得て、排便で悩む子どもたちのためのウェブサイト「子どものための排便相談室」を開設し、相談・治療をしてくれる病院リストを公開しました。また、中野美和子先生(さいたま市立病院小児外科)にご協力をいただき、子どもの便秘の悩みにお答えしてきました。私たちのもとに届けられた64件の悩みについての子どもの年齢(右図)を調べてみると、もっとも多いのは2歳(31%)、2番目が4歳(11%)、3番目が3歳(10%)でした。また、このうち42件の便秘で悩み始めた時期を見てみると、多い順に0歳(41%)、1歳(22%)、2歳(17%)でした。

子どもの便秘は、悪化を防ぐためにも早めの対応が大切です。そこで、便秘に関する正しい知識とQ&Aなどを盛り込んだ「すっきりうんちBOOK(本冊子)」を作りました。子どもたちの排便の悩み解消に少しでもお役に立つことが出来れば幸いです。病院リストなどの詳細は、ウェブサイト(www.toilet.or.jp/health/)で情報公開していますので、あわせてご活用ください。

特定非営利活動法人日本トイレ研究所



ウンコピッチ博士

【特技】
トイレの大切さを世界中の子どもに教える

もくじ



子どもたちの便秘の仕組み……………2ページ



排便の悩み相談室……………4ページ



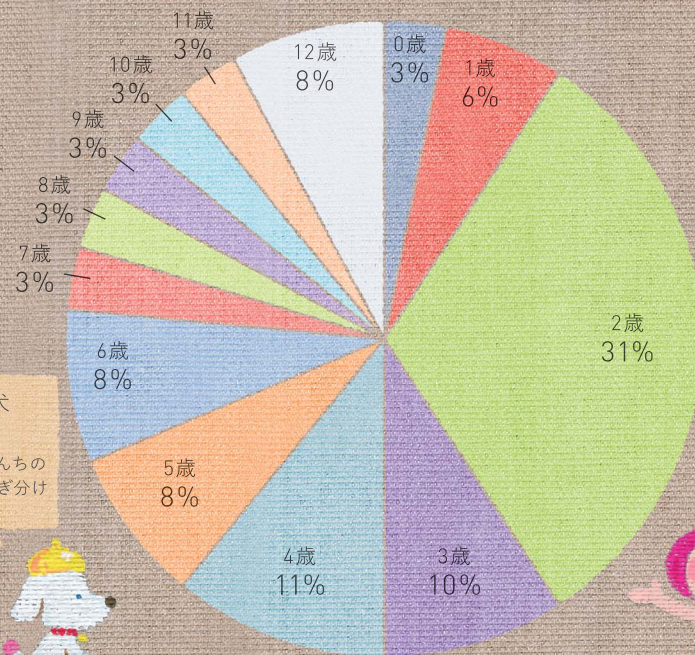
お医者さんに聞いてみよう……………8ページ



子ども排便日誌……………12ページ



「便秘で悩む子ども」のための病院リスト……………14ページ



ウンコロ犬

【特技】
あらゆるうんちのにおいを嗅ぎ分けられる



ブリットニーちゃん

【特技】
美容のために毎朝ちゃんとうんちをする



便秘の問い合わせ時点の年齢



子どもたちの便秘の仕組み

👶 子どもは便秘になるの？

子どもだって便秘で困ることはあります。

便秘とは、便が大腸に溜まり過ぎて苦しくなっていること。さらに困るのは、この状態が続いている慢性便秘症になることです。

5日以上排便がない、週に3回より少ない、というのが便秘です。苦しいとは、排便時に痛い、出血する、便が溜まりおなかが張る、食欲がないなどです。そして、子どもに特有なのが、排便の時にいきんでもなかなか出ない、排便したそうなのにがまんして出さない、という症状です。小さな便が何回も出る、べたっとした便で下着がいつも汚れるということもあり、これは便が溜まり過ぎたための、便の漏れです。こういう困った状態が1~2か月以上続けば、慢性便秘症です。

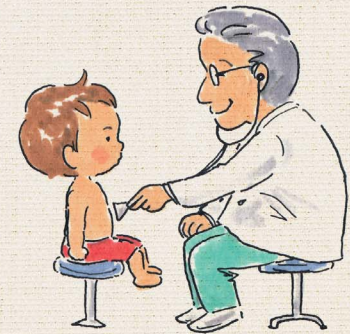
子どもの慢性便秘症では肛門のすぐ上の直腸に便が溜まっています。そのため直腸が広がり、持続すると直腸の感受性が鈍くなります。普通量の便では便意が出なくなり、便意が出るころには、排便するのが難しい大きな硬い便になります。がんばって排便し、肛門が切れ、すごく痛くて、便を出すのがイヤ、怖くなります。数日間便を溜め、便意があってもがまんするようになり、さらに溜まりが強くなり、さらに出にくい便になり、という便秘の「悪循環」に陥ります。少しの便の出しにくさが、悪循環で悪化していくのです。

便が溜まりだすのは、便に形ができてくるころ、離乳食が進んだ時期、1歳半ごろの自分の意思がはっきりし、偏食が出てきた時期です。



👶 便秘かなと思ったらどうしたらいいの？

- まず、毎日良い便が出ているかどうか確認しましょう。気になるなら、排便日誌をつけてみるとわかりやすいと思います。もし便秘症なら、早めに対処したほうがよいのです。
- 生活を整えましょう。早寝早起き、昼に身体を使ってたくさん遊び、夜ぐっすり眠る。食事は三食バランスよく、おやつが多過ぎないように。食事内容と排便の関係をチェックしてみましょう。
- それでも便秘が続くなら、早めに医師に相談し、飲み薬を始めます。診察の結果、詳しい検査が必要なこともあります。悪循環に陥っている場合は、浣腸なども必要です。

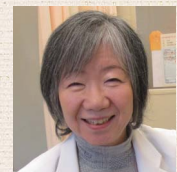


慢性便秘症では、治るのに時間がかかることがあります。薬を調節しながら、薬にすっきり排便できるように続けることが大事です。うまく使えば、薬などは何年使ってもよいのです。

また、慢性便秘症になると、「トイレ嫌い」が続くことがありますが、トイレ訓練を強制するのは逆効果です。楽に排便できるようにになれば、無理なくトイレに行けるようになります。



中野 美和子先生
さいたま市立病院・小児外科医





排便の悩み相談室

悩み1

便秘がひどくて、排便にとっても苦しみます…

2歳半頃から便秘で、便を出すのがつらいようです。今は1週間に1度、大きな便を1回、相当苦しんで排便するか、浣腸するかの状態です。毎日、便意はあるようですが、のけぞって肛門を閉めるような姿勢になってしまい、排便しようとはしません。便がたまってくると、食欲もなく、機嫌も悪く困ってしまいます。



典型的な小児の「慢性特発性便秘症」です。肛門のすぐ上の直腸に便が溜まり、楽に出せなくなっている状態です。いつも直腸に便が溜まっているので、直腸は太く広がり伸びてしまいます。たまった便は腸の粘膜に水分を吸収されて固くなり、動きにくくなります。便意があっても、出すときすごく苦しいので、出すのが怖くて、我慢し、更に便を溜めてしまいます。便秘に詳しい小児外科を受診し、治療を指導してもらおうと良いでしょう。

悩み2

浣腸をずっと使っても大丈夫？

赤ちゃんの時から便秘気味で、1週間も2週間もでないことがありました。浣腸して出すことがほとんどですが、浣腸を長期間続けても体に影響はないのでしょうか？



浣腸は単に肛門から直腸を刺激しているだけですから、身体には何の害もありません。残便がなくなり直腸の状態が良くなれば、大脳が直腸の排便を鋭敏に感じることができるようになり、自分で便意を感じて排便するようになります。なお、浣腸を長期に連用するときは医師の指導を受けて下さい。

悩み3

トイレで排便できないのですが…

赤ちゃんの頃から便秘症で、今も4~5日に1回位しか出ません。それも決まった姿勢でないとダメで、トイレで出来ずにパンツの中で排便をします。病院に行った方が良いのでしょうか？



排便の姿勢としては、座った方が出しやすいのですが、便秘の子どもは出すのが怖くて、ぎりぎりまで我慢して、どうしてもなくなってから出します。その時は何かにしがみついて、おむつかパンツに出す子が多いです。便秘が改善するまでは、トイレ排便を無理強いしてもダメです。子どもの便秘に詳しい病院に行ってください。便が溜まり過ぎている状態を早くなくしてあげましょう。

悩み4

便をもらしてしまいます…

この春小学1年生になったばかりの娘が、夏休みの前あたりからうんちがもれるようになりました。便は親指の先ぐらいのことがほとんどで、頻度は平均して週1回ぐらいです。



便の漏れの原因は、ほとんどが便秘です。直腸に便がつまっていると、それが何かのはずみで、溢れて漏れてしまうのです。本人もそうとう気にしているはずですが、毎日排便の状況をきちんと聞いてあげて、便が出ないことや漏れたことを叱らないでください。小児外科医を受診して、直腸の診察やレントゲンで便秘の状態を診てもらってください。浣腸などで残便をなくすような訓練をするとよくなる人が多いです。

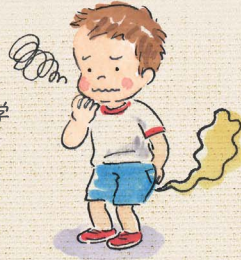


排便の悩み相談室

悩み5

おならがくさいんです…

1年前から、おならが硫黄臭になっていることが気になります。学校生活で臭いは本人も周りもつらいと思いますので、私もずっと気になっております。



おならの臭いは、食べ物でほとんど決まります。へんな臭いときには、食べていたものをチェックしてみてください。また、便が溜まり気味になると、良い菌が減って、悪い菌が増えてしまい、臭いガスが増えるものです。臭う時は、便が溜まっていないか、注意してみてください。

悩み7

排便時にたくさんの出血があります…

1ヶ月前から排便時に大量に出血するようになりました。約1ヶ月の間に6回ほどそのようなことがありました。何かの病気でしょうか？とても、不安です。



出血の量が多いという感じがするなら、早く受診してください。病気の可能性があります。受診するのは小児外科です。

悩み6

排便時に少し出血します…

4か月ほど前から排便が1週間に1度です。やや硬めのうんちを大量にします。最近おむつがとれ、補助便座できるようになったのですが、少量の出血があります。



直腸に数日分溜めてしまうタイプの便秘では、排便時に出血することがあります。肛門が切れて出血する(裂肛)こともあります。便が溜まって肛門がうっ血し、少し硬めの便でも、粘膜がこすれて出血することもあります。便秘に詳しい病院を受診すると良いと思います。

悩み8

食べ物で便秘は治りますか？

赤ちゃんの時から便秘気味でした。幼稚園の時も、浣腸して出すことがほとんどでした。世間で言われている、プルーンやヨーグルト、繊維質の食べ物、いろいろ試しましたが、何も効果がなく自分で出すことができなくなっています。



ふつうの食事をたくさん食べさせてください。和食を中心に、野菜(根菜を多く)、豆類、海藻、油分も大切です。バランスよく食べていれば、あまりこだわりすぎなくてよいです。食事療法は、便を直腸までスムーズに來させる手段です。直腸に便が溜まってしまっている場合は、食事だけでは良くなりません。

がまんする癖がつくってどういうこと？



友政 剛先生
バルこどもクリニック院長・小児科医

なんらかの原因で便秘ぎみとなり、便が硬く大きくなると、排便するときに肛門がひどく痛みます。子どもにとっては、この痛みは大きな恐怖体験となり、これを繰り返せば、便をしたくなくても肛門を開けて排便をがまんするようになることがあります。すると溜まった便はさらに硬くなり、ますます排便しづらくなってさらにがまんするようになります。これが「がまん癖」であり、便秘の悪循環です。一旦「がまん癖」がつくと腸に便がたまっていることに慣れてしまい、とても治療が難しくなります。

1～5歳くらいのお子さんは「がまん癖」がつきやすいので、特に用心が必要で、数日間便が出なかったり、排便のときに痛がるようなことがあれば、悪化する前に相談してほしいです。

子どもの便秘の治療では、この悪循環をたちきるために、溜まった便をだして直腸をカラにすることと、常に便を硬くなく保つことが大変大切です。浣腸や飲み薬はそのために使います。薬は「習慣になる」と思われがちですが、そんなことはありません。早めにかかりつけ医に相談して、あせらず継続的に治療していくことが大切です。

小児外科では、どんな治療をするの？



渡邊 芳夫先生
あいち保健医療総合センター小児外科医

小児外科に来られる方の多くは、重症で慢性化した便秘でとても困っている子どもがほとんどです。もちろん小児外科でも便秘の治療を行います。まずは便秘の原因として、例えばヒルシュスブルグ病や直腸肛門奇形などの病気がないかどうかを確認します。その方法としては、症状や全身の診察、必要に応じて注腸造影検査や直腸肛門内圧検査などを行います。前述のような病気がないと分かれば、通常の便秘治療として下剤や浣腸等を用いながら生活全般の改善も含めて指導を行います。私たちは術後の難治性の便秘治療に携わっているため、頑固な便秘治療にも慣れていているのです。

患者さんの状況を見ていると、離乳食の時に便秘になるお子さんが少なくありません。母乳やミルクに含まれている乳糖は、大腸で吸収しづらいので便をやわらかくする効果があるのです。さらに、離乳食で母乳やミルクと同じ量のカロリーを摂ろうとすると、水分不足になりがちです。このような時は白湯などで水分を補うことが大切です。離乳食期は水分不足以外にもアレルギー、環境の変化など、様々なきっかけで便秘になることがあります。重症化した便秘では、お子さんや家族の心理的負担が大きくなりますので、早めに対応した方が効果的です。

お医者さんに
聞いてみよう

漢方って、何歳から飲んでいいの？



八木 実先生
久留米大学医学部小児外科医

漢方製剤は天然の薬草などからつくられたもので体にやさしいお薬です。漢方製剤を用いた治療は、おもに腸管の働きを整えることが目的です。飲むことができれば、何歳からでも大丈夫です。たとえば、緊張が強いけいれん性の便秘の場合には、腸を構成する平滑筋の緊張をやわらげる芍薬しやくやくが入っている「小建中湯しょうけんちゅうとう」を用います。小建中湯にはオリゴ糖に相当する水あめが入っていますので、子どもには甘くて飲みやすいです。オリゴ糖は善玉菌の餌になるので、腸内環境をよくする効果があるのです。

一方で、弛緩性の便秘だいけんちゅうとうには「大建中湯」などを用います。やせて体が冷えることによる腹痛や腸にガスが溜まることでお腹が張る場合に有効です。腸管全体を温め、血流を上げる効果があります。ただし、朝鮮人参、生姜のほか山椒が入っているため内服時、ピリピリすることがあるので、飲むのを嫌がりがちです。その際は、蜂蜜やココアなどと混ぜ、温かくして飲むことをおすすめします。

大建中湯が無効な場合は、大黃だいおうの入った桂枝加芍薬大黃湯けいしかしやくやくだいおうとう、大黃甘草湯だいおうかんそうとう、調胃承気湯いしょうぎとう、潤腸湯じゅんちやうとう、麻子仁丸ましにんがんなどが用いられることがあります。

いずれにしても、漢方製剤にはたくさんの種類がありますので、お医者さんと相談しながら自分にあったものを探すことも大切です。

便秘に良い食べ物、どう食べたらいいの？



宮島 則子先生
食育アドバイザー・栄養士
NPO青果物健康推進協会顧問

食物繊維はお通じに良いですが、そればかりを食べていてはストレスになります。大切なのは、いろいろなものをたくさん、楽しく食べることです。例えば、野菜・果物・海藻・豆・キノコ類・種実類には、食物繊維があり“微量栄養素”も含まれています。“微量栄養素”とはビタミンとミネラルのことで、これがないと血流が悪くなり、腸も元気に動かなくなってしまう。微量栄養素は食材に少ししか含まれていないので、毎日いろいろなものを食べる必要があります。子どもが食べやすいように、ひじきコロケやゴマ和え海藻サラダなどで、さりげなくアレンジしてみても良いでしょう。食べる量が少ないと、いうんちができないので、米・麦・芋などを一緒に食べてカサを増やすことも大切です。また、よく噛んで食べることもポイントです。よく噛むと唾液がでて、消化を助け胃や腸の蠕動運動ぜんどうを促してくれます。

食事を楽しくするコツとしては、子どもと一緒に献立を考え、おしゃべりしながら料理をするのもおすすめです。家族で餃子パーティーをするのもいいですね。食べることへの緊張がほぐれて便秘予防に繋がりますよ。おいしく食べて、いうんちを目指しましょう。

子ども排便日誌

お子さんの排便のリズムや状態を詳しく知ることが大切です。
子ども排便スケールを参考に毎日記録してみましょう。









《記入例》

月 日()	時刻			特徴	量	症状	気づいたこと
	午前	午後	夜				
4月1日(木)			○				便が出た時刻(午前・午後・夜)に○をつけます。
4月2日(金)	○			②			便の特徴を右のスケールを参考に番号をつけます。
4月3日(土)		○		③	M		便の量を右のスケールを参考にS・M・Lをつけます。
4月4日(日)		○		②	S	P	排便時に症状があった場合は右のスケールを参考にP・Bをつけます。
4月5日(月)			○	①	L		お風呂で温まっている時出る。少し血がついた。 1日ソワソワして不機嫌。そろそろ出るかも...
4月6日(火)							気づいたことを記入してください。

子ども便スケール

便の特徴

- ① コロコロでかたい
(糞糞〜テニスボールサイズ) 
- ② ややかたい  ゴツゴツ  ひびわれ
- ③ ふつう 
- ④ やわらかい
(ちぎれちぎれ・ヒョロヒョロ) 
- ⑤ どろどろ 

便の量

- S …… とても少ない
- M …… ふつうの量
- L …… 大きな塊

排便時の症状

- P …… 痛みがある
- B …… 血がついた

(月)	時刻			特徴	量	症状	気づいたこと
	午前	午後	夜				
日()							
日()							
日()							
日()							
日()							
日()							
日()							
日()							
日()							
日()							
日()							
日()							
日()							
日()							
日()							
日()							
日()							
日()							

(月)	時刻			特徴	量	症状	気づいたこと
	午前	午後	夜				
日()							
日()							
日()							
日()							
日()							
日()							
日()							
日()							
日()							
日()							
日()							
日()							
日()							
日()							
日()							
日()							
日()							
日()							
日()							

“排便で悩む子ども”のための病院リスト

便秘等の治療に詳しい病院をご案内します。

症状の改善が見られず不安に感じている方は、ぜひ下記のリストから最寄の病院を探し、受診をしてください。詳細はNPO法人日本トイシ研究所のホームページ、「子どものための排便相談室 (www.toilet.or.jp/health/)」のページから病院名をクリックしてご覧ください。



岩手県	岩手医科大学附属病院/小児科 もりおかこども病院/小児科
茨城県	東京医科大学茨城医療センター/小児科 二の宮越智クリニック
群馬県	バルこどもクリニック 群馬大学医学部附属病院/小児科 群馬県立小児医療センター/外科 利根中央病院/小児科
埼玉県	さいたま市立病院/小児外科 埼玉済生会/愛クリニック 埼玉県立小児医療センター/総合診療科 どんぐりこども診療所
千葉県	千葉メディカルセンター/小児科
東京都	岡田小児科クリニック 慶應義塾大学病院/小児外科 順天堂大学附属順天堂医院/小児科・思春期科 昭和大学病院/小児外科 聖路加国際病院/小児外科 東京医科大学病院/小児科 東京都立小児総合医療センター/消化器科
神奈川県	済生会横浜市東部病院小児肝臓消化器科/消化管外来 東海大学医学部附属病院/小児外科

新潟県	新潟大学医歯学総合病院/小児外科
山梨県	山梨大学医学部附属病院/小児外科
長野県	昭和伊南総合病院/小児科 信州大学医学部附属病院/小児医学講座(消化器外来)
静岡県	浜松医科大学医学部附属病院/小児外科
愛知県	あいち保健医療総合センター/小児外科 大府あおぞら有床クリニック/小児科(5月6日～)
三重県	三重大学病院/小児外科
滋賀県	やなぎはらクリニック
大阪府	大阪府立母子保健総合医療センター/消化器・内分泌科 大阪府立急性期・総合医療センター/小児科 関西医科大学/小児科
兵庫県	兵庫医科大学ささやま医療センター/小児科
和歌山県	月山医院/小児外科 和歌山県立医科大学/第2外科
岡山県	川崎医科大学附属病院/小児外科
広島県	広島市立広島市民病院/小児外科
福岡県	九州大学病院/小児外科 久留米大学病院/小児外科
鹿児島県	鹿児島大学病院/小児外科

(2015年3月現在 ※順不同)