

もっと知りたい方は
こちら



日本トイレ研究所HP



子どもの

すこやか 排便習慣 BOOK

子どものすこやか排便習慣BOOK

発行：特定非営利活動法人日本トイレ研究所

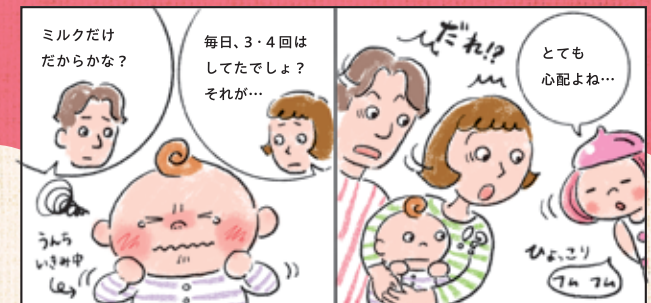
監修：中野美和子(神戸学園理事・校長、さいたま市立病院小児外科 非常勤/元部長)

上田 玲子(白梅学園大学・短期大学 非常勤講師)

鈴木みゆき(国学院大学 人間開発学部 子ども支援学科 教授)

発行日：2022年9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。



作成にあたって

子育てや健康の考え方や科学的根拠は、時代とともに変化し、最新の正しい情報を取捨選択することは難しくなっています。

健康的な生活を送る上で欠かせない、食・運動・睡眠・排泄のなかで、「排便」に関する情報が不足しているのが実態です。

いいうんちが出ているということは、食・運動・睡眠がバランスよく行われて、からだの状態が良いことを示しています。

一方で、からだの不調な場合も、うんちに影響が出ることがあります。そのサインを見落とすことなく、適切に対処することが重要です。

本書は、いいうんちをするために必要な健康的な排便習慣をサポートすることを目的に、排便に関する基本事項と注意が必要な点およびその対応方法について記しています。

食事・栄養、睡眠についても、アンケート調査で明らかになった困りごとの対応方法なども記載しておりますので、子育ての参考にいただければ幸いです。

目次

調査結果	P1
排便の困りごと	P3
トイレトレーニングの困りごと	P9
食事・栄養の困りごと	P11
睡眠の困りごと	P15
災害時のトイレについて	P19

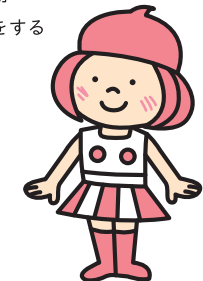


ウンコジッチ博士

【特技】
トイレの大切さを世界中の人たちに教える

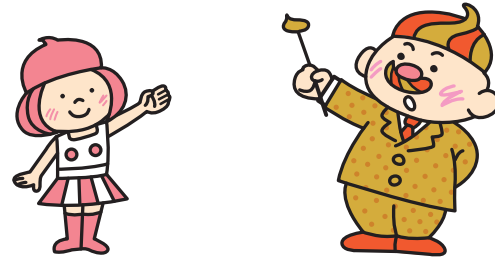
ブリットニーちゃん

【特技】
美容のために毎朝
ちゃんとうんちをする



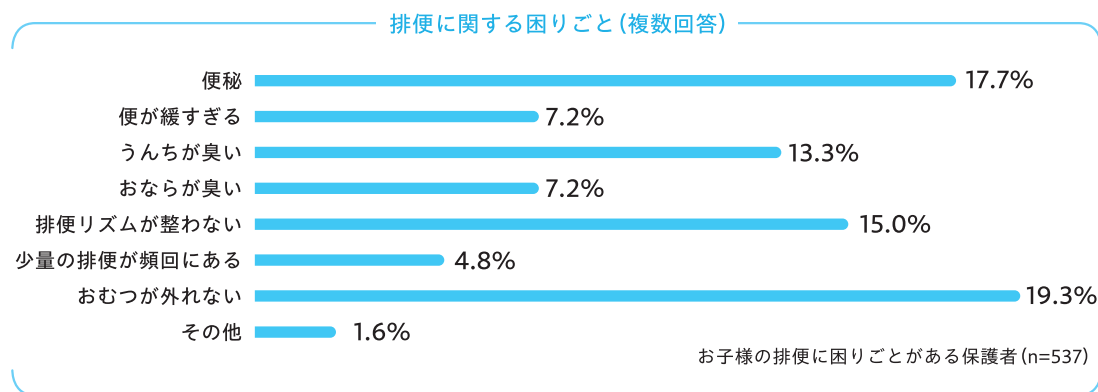
0～3歳児の排便、食事・栄養、睡眠に関する 困りごとに関する調査の結果

- 期間** 2022年3月1日～2022年3月4日
- 対象** 東京都在住の0～3歳児の保護者 1,000人
- 方法** インターネット調査
- 目的** お子様の排便を中心に、食事・栄養、睡眠に関して、どのようなことに困っているか、不安を感じているかを把握すること



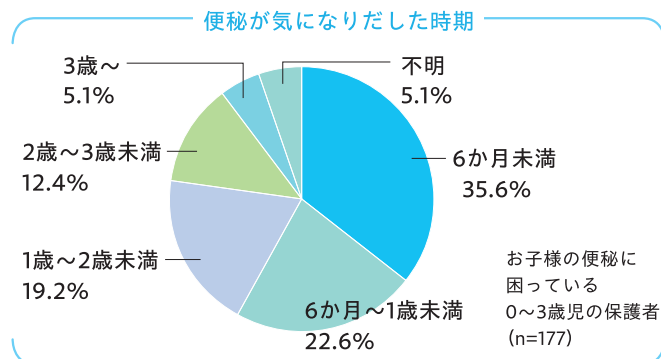
① 排便に関する困りごと

排便に関して、何かしら困りごとや悩みを抱えている人の割合は、53.7%と半数以上でした。「おむつが外れない」(19.3%)が最も多く、次に「便秘」(17.7%)、「排便リズムが整わない」(15.0%)という結果でした。年齢別にみると、0歳と1歳では「便秘」が最も多く、2歳と3歳では、「おむつが外れない」が最も多い結果となりました。



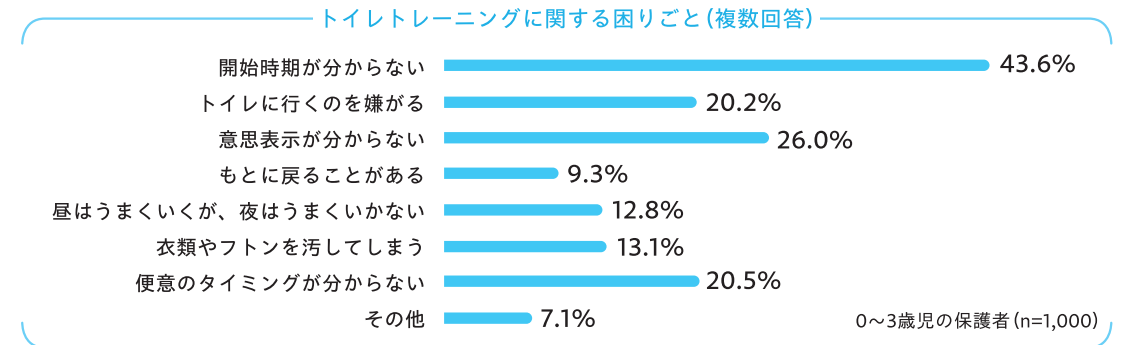
② 便秘が気になりだした時期

子どもの便秘が気になりだした時期は、1歳未満が58.2%でした。1歳未満の中でも、「0～1か月」が16.5%と最も多く、生まれて間もない新生児のうちから、便秘に対する注意が必要であることが分かりました。



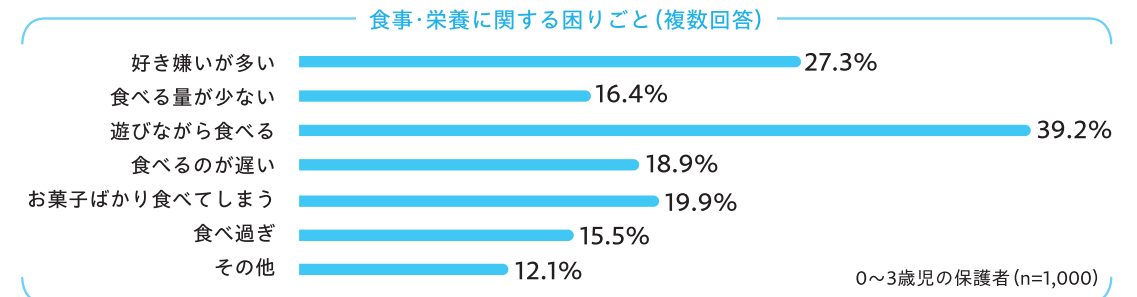
③ トイレトレーニングに関する困りごと

「開始時期が分からない」(43.6%)が最も多く、次に「意思表示が分からない」(26.0%)、「便意のタイミングが分からない」(20.5%)、と進め方に関する困りごとが多く挙がりました。



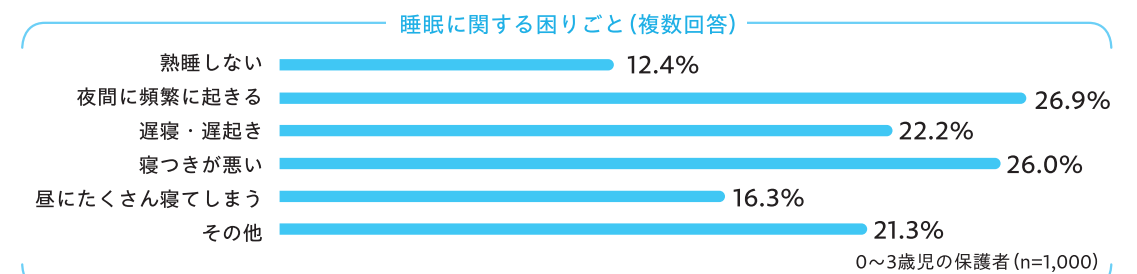
④ 食事・栄養に関する困りごと

「遊びながら食べる」(39.2%)が最も多く、次に「好き嫌が多い」(27.3%)、「お菓子ばかり食べてしまう」(19.9%)という結果でした。すべての年齢において、「遊びながら食べる」が最も多い結果となりましたが、2歳以降になると「好き嫌が多い」が30%以上になり、増加する傾向になりました。

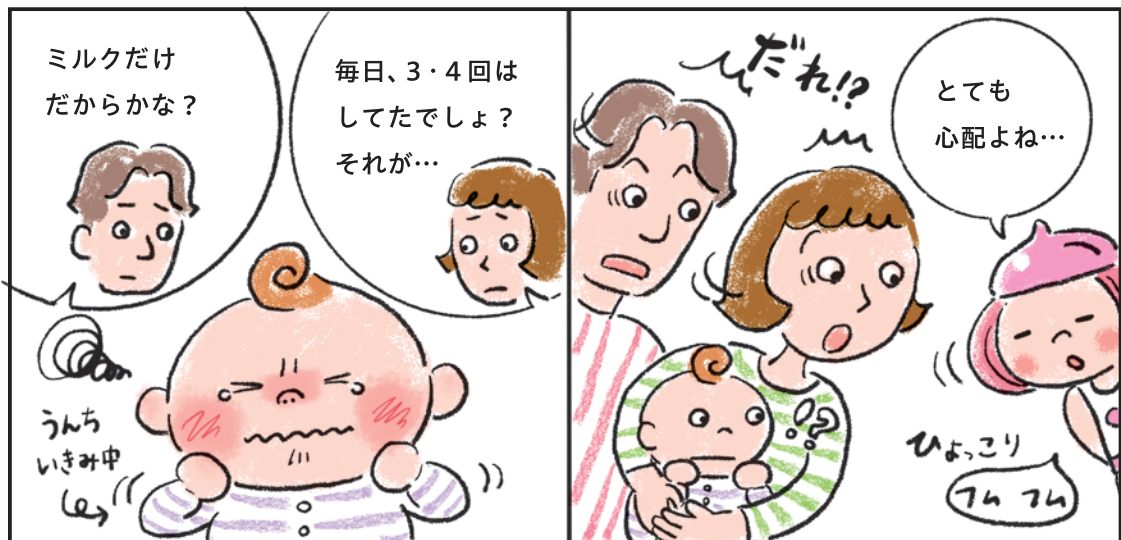


⑤ 睡眠に関する困りごと

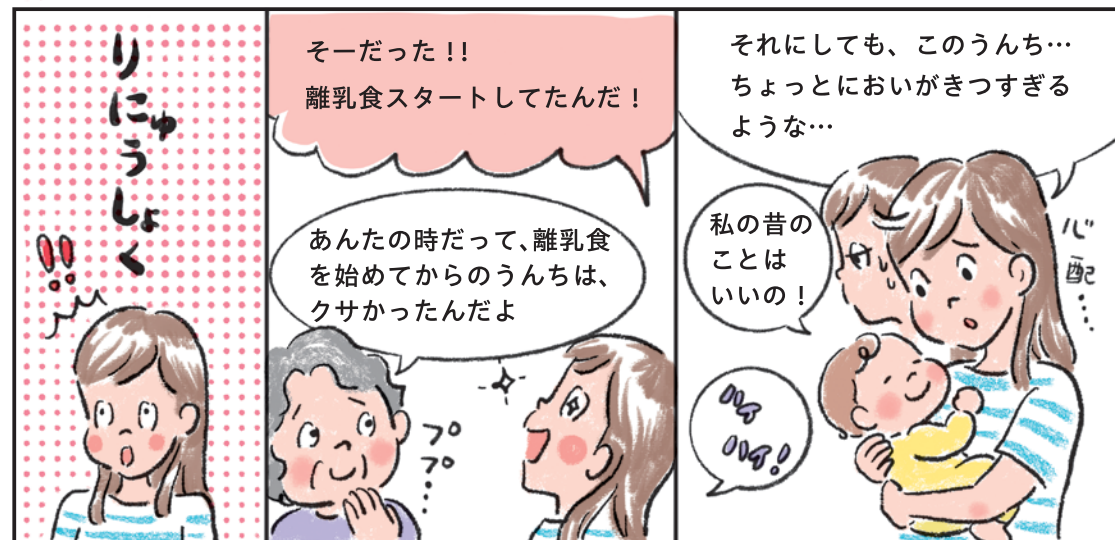
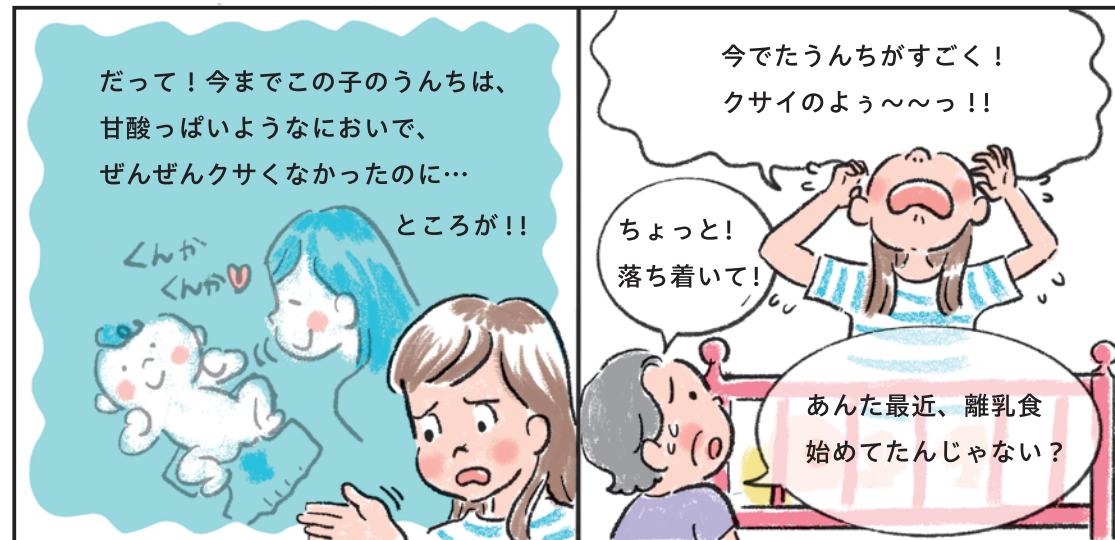
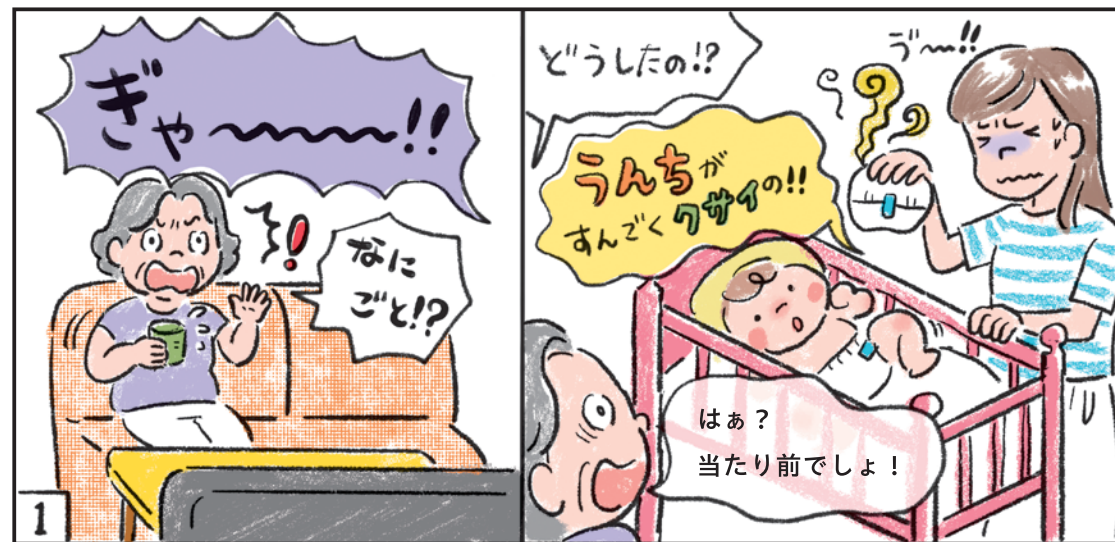
「夜間に頻繁に起きる」(26.9%)が最も多く、次に「寝つきが悪い」(26.0%)、「遅寝・遅起き」(22.2%)という結果でした。年齢別にみると、「熟睡しない」と「夜間に頻回に起きる」が年齢が上がるとともに減少傾向にありますが、一方で「遅寝・遅起き」は増加傾向にありました。



でないっ!!



においの原因は...



排便の困りごと

*便秘以外の困りごと便秘に関連している可能性があります。

便秘のうんちはどんなうんち?



離乳食開始前のうんちは、黄色く甘酸っぱいにおい

新生児期の赤ちゃんは、1日に10回くらいうんちをしますが、1か月を過ぎると徐々に回数は減ってきます。生後3か月くらいには、1日2~5回の排便になります。この時期のうんちは、黄色の顆粒便に水っぽい便が混じったうんちで、母乳の甘酸っぱいにおいがします。

一方で、便秘のうんちは灰色がかった緑色で生臭いにおいがするといわれています。

離乳食開始後のうんちは、徐々に形ができて色は褐色に

生後6か月ごろになり離乳食が進むと、徐々にうんちに形ができ、量も増えてきます。回数も平均で1日2回くらいになります。ミルク以外の食事が加わり、大腸にとどまる時間が長くなることで腸内細菌も変化し、うんちの色は黄色から褐色になります。1歳を過ぎるころには、食事は幼児食になり、うんちの回数は1日1回~2回になり、3歳ごろには平均で1日1回と大人と同じになります。離乳食が始まってからの便秘のうんちの特徴は、ゴツゴツしたうんちやコロコロしたうんちで、焦げ茶色など色が濃いのも特徴です。においも腸内細菌叢が悪化することにより、生臭いようなにおいになることが多いようです。

1歳までのうんちの回数と色の目安

時期	うんちの回数	うんちの色
生後1か月以内	1日5回以上	黄色の顆粒便に水っぽい便が混じった便 (母乳・粉ミルクだけの場合)
3か月くらいまで	1日2~5回くらい	
6か月前後から12か月	1日2回くらい	黄褐色 (離乳食を開始すると、形ができて量が増える)

便秘だと思ったらどうすればいいの?



離乳食を始める前は綿棒刺激

離乳食を始める前の赤ちゃんには、綿棒で肛門を刺激する方法が効く場合があります。お腹が張っていたり、顔を赤くしうんちをしたそうにしていたら、試してみてください。



離乳食を始めた後は浣腸

綿棒刺激で効果が得られない場合やうんちが硬くなってくる離乳食開始後は、浣腸を試してみてください。浣腸は、液体を肛門から注入し、刺激でうんちを促す方法です。



マッサージでスキンシップをとりましょう

マッサージによる直接的な効果はありませんが、肌に触れて、スキンシップをとることはとてもいいことです。リラックスすることにより、腸の動きがよくなるのが期待できます。



*詳しいやり方は二次元バーコードを読み込んでください。

排便リズムが整わない!?



胃や腸の働きには、リラックスが大切

うんちを出すための胃や腸の働きには自律神経が関係しています。自律神経には、交感神経と副交感神経があります。交感神経は体を動かしたり、緊張しているときに働き、副交感神経は、リラックスしているときに働きます。胃や腸の働きは、副交感神経が働いているときに活発になります。

規則正しい排便リズムは、規則正しい生活習慣から

日中はたくさん体を動かし、たくさんご飯を食べて、夜はたくさん寝ることです。そのためには、「早寝・早起き・朝ごはん」が大切です。生活のリズムが整うと排便のリズムも整います。

{ うんちが出る仕組み }

食べたものは、胃・小腸で消化、栄養が吸収されます。そのあと、大腸に運ばれて水分が吸収され、おなかの左下(S状結腸)にしばらくとどまっています。

胃にものが入ると、大蠕動という大腸の動きによって、うんちは肛門の手前の直腸という場所に送られます。他にも色々なことがきっかけで、この大蠕動が起こり、直腸にうんちが運ばれます。

直腸は、うんちがない状態だとぺちゃんこになっています。そこにうんちが送り込まれると、直腸の内側の壁がうんちで押され、その刺激が脳に伝わると便意が起こります。

うんちが出ると、直腸は再び空っぽでぺちゃんこの状態に戻りますが、このときに「すっきりした!」と感じます。

正常な直腸

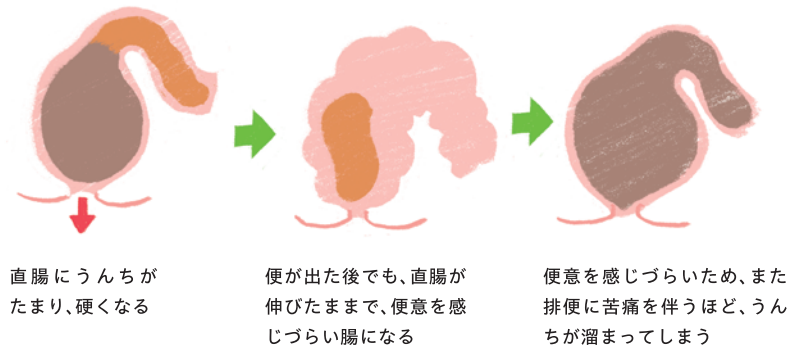


{ 直腸に溜めてしまう便秘 }

子どもでは直腸に溜めてしまうタイプの便秘が多く、硬く大きなうんちが出るので、排便に痛みを伴います。ねっとりとしたうんちは、便秘によって腸内細菌叢が悪化したためであり、生臭く、おならもおうこともあります。

また、「少量の排便が頻回にある」も便秘の症状の可能性もあります。子どもの排便に関する困りごとは、直腸に溜めてしまうタイプの便秘が原因で起きている場合が多いことが考えられます。

便秘の直腸



{ 便秘になりやすい時期 }

① 乳児期: 母乳から人工乳への移行、あるいは離乳食の開始

離乳食が始まると、少しずつうんちに形ができて硬くなり、便秘になることがあります。

② 幼児期: トイレトレーニングの開始

トイレトレーニングにおいて、嫌な思いをしたりすることにより、排便を避けてしまうことがあります。また、2歳ごろから反抗期に入ることもあり、物事へのこだわりが強くなり、自己主張することが多くなります。

③ 学童期: 通学の開始や学校での排泄回避

小学校への進学で環境が大きく変わることによる緊張状態が便秘の要因になることがあります。また、多感な時期でもあり、排泄に対して羞恥心を抱く時期でもあります。

{ 便秘の診断基準 }

便秘とは、出すべき便が快適に出せない状態のことで、うんちの回数や量が少ない状態およびうんちを出すときに痛みを伴ったり、出すのが困難になります。

便秘の状態が続くと慢性便秘症になります。

慢性機能的便秘症の診断基準(4歳未満)

2項目以上が、1ヶ月間以上あること

- ① 排便が週2回以下
- ② 少なくとも週1回以上に便失禁(トイレ習慣獲得後)
- ③ 過度の便の貯留の既往
- ④ 痛みを伴う、あるいは硬い便通の既往
- ⑤ 直腸の大きな便の既往(大量に排便する、トイレがつまる)
- ⑥ トイレが詰まるぐらい大きな便の既往

乳児: ① or ④ + どれか1項目

『小児慢性機能的便秘症診療ガイドライン』(診療と治療社)より作成

{ 便秘の治療 }

便秘症になった場合、軽い状態であれば生活習慣や食事で改善することがあります。水分については、子どもに十分に摂取させることは大切ですが、多く与えたからといって便秘が改善するということはありません。ぶかぶかで便意を感じにくい腸を治すためには、おくすりが必要です。便秘の一般的なのみぐすりは、体に働きかけるものではなく、うんちに働きかける浸透圧下剤というものです。体に吸収される心配はありません。

ぶかぶかになった腸を健康な状態に戻し、1回分のうんちがたまったら、すっきり出せる状態に戻し、その状態を維持することが治療のゴールです。場合によっては、治療が長期にわたることもあります。根気よく取り組みましょう。

そろそろ？



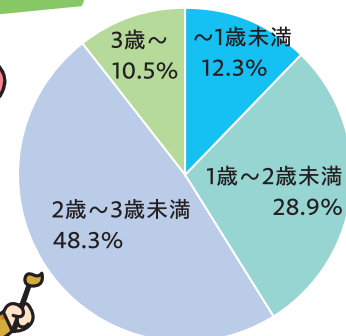
解説はP10から

トイレトレーニングの困りごと

トイレトレーニングはいつ始めればいいのか?

調査の結果、2歳のうちにトイレトレーニングを始める場合が48.3%と約半数でした。トイレトレーニングは、排泄の自立に向けて実施しますが、排泄の自立とは、以下の3つのことができるようになることを指します。

- 1 便意や尿意を感じたら、それを大人に伝えることができる
- 2 トイレへ自ら行く、あるいは連れて行ってもらえる
- 3 トイレで排泄をしたら後始末をする、あるいはしてもらう



トイレトレーニング中もしくは、トイレトレーニングを終えた保護者(n=447)

これらができるようになるのが、だいたい2歳とされていますが、成長には個人差があるため無理をする必要はありません。心身の成長、親子の信頼、安心して排泄できる環境などの条件が整うことが必要です。尿意や便意のサインが分かる場合、子どもが嫌がらなければ、おむつを外して手助けをしながら、早めにトイレやオマルでさせてみるのもいいでしょう。

どうやって進めればいいのか?

他の子と比較して、焦らないこと

失敗を重ね、試行錯誤していくうちに、うまくできるようになっていきます。体に問題がなければ、成長とともに社会性が身につく、できるようになるので、成長を信頼して待つことが大切です。

無理せず、ときには休んでみる

無理をするとトイレが嫌なものとして記憶され、排泄自体を避けるようになってしまうことがあります。嫌がったり、上手くいかないときも、決して怒らないでください。どうしても上手くいかないときは、一息ついてみることも必要です。

子どもが安心できるトイレ環境を

リラックスできることが重要です。暗かったりすると、子どもは怖がってしまい、安心できません。楽しく安心して行ける工夫をしましょう。

子どもの好奇心を利用する

家族や友達がトイレでしているのを見れば、真似したがることもあります。

上手くできたら一緒に喜び、褒める

子どものうちは、何が正解なのかが分かりません。小さな成功の積み重ねが、自立へと導いてくれます。



食べ方いろいろ



食事・栄養の困りごと

遊びながら食べるのはなぜ?



遊び食べは成長の過程

7~8か月頃から出てくる行動に「遊び食べ」がありますが、子どもにとっては大事な成長の過程です。

食べ物をぐちゃぐちゃにしたり、落としたりするなど、一見遊んでいるように見えますが、それは子どもの手指が発達し、目の前の食べ物に興味を持つようになって

きた証拠です。



「どんな食べ物かな?」「どうやって食べればいいのか?」と食べ物の温度やかたさを学んでいます。大人に食べさせてもらっていた時期から、自分で食べられるようになるまでの成長過程の行動といえます。

ストレスが減る工夫を

床にビニールシートや新聞紙を敷く、すぐに拭けるようふきんを用意しておくなど、片づけのストレスが減るよう工夫してみましょう。

ある程度は自由にさせ、様子を見ながら「これは食べものだから、お口に持っていこうね」などの声かけもしてみましょう。

子どもが集中できる時間は短いもの。「15分~20分ぐらい経ったら切り上げる」など、家庭でのルールを決めて片づけたり、食事をいったん休憩するなど気分転換するのもよいです。



好き嫌いがあるのはなぜ？

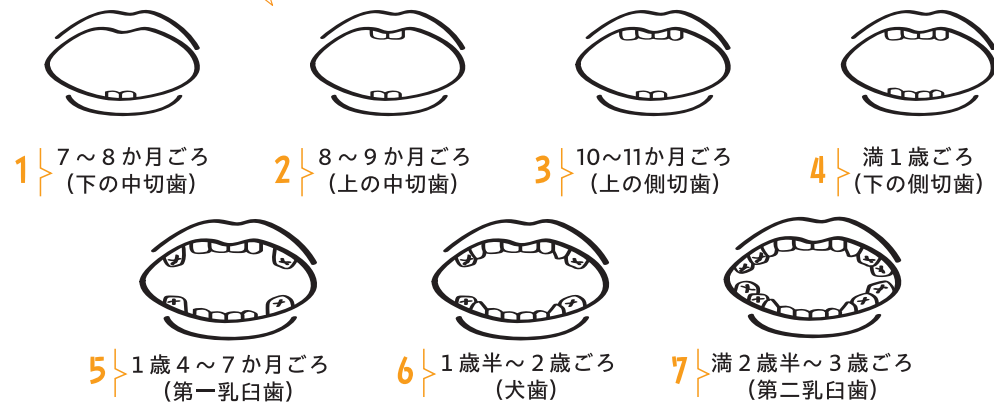


噛む力が関係

好き嫌いに大きく関係しているのが、子どもの噛む力です。噛みにくいものは、のどに詰まらせる危険があるため嫌がります。

乳歯が生えそろうのは2歳半～3歳頃ですが、食べ物をすりつぶすのに必要な奥歯が一番遅く生えてきます。子どもの噛む力は6歳で大人の40%、11歳で60%、大人と同じになるのはなんと16歳頃といわれています。

乳歯の生える時期の目安



子どもが苦手な食材例

調理を工夫したり、成長を待って挑戦してみましょう。

食感	食材
ぺらぺらしたもの	レタス、わかめ、油揚げ
皮が口に残るもの	豆、トマト
硬すぎるもの	かたまり肉、えび、いか
弾力のあるもの	こんにゃく、かまぼこ、もち
口の中でまとまらないもの	ブロッコリー、ひき肉
唾液を吸うもの	パン、ゆで卵、さつまいも

飲み物・お菓子は食事の後に

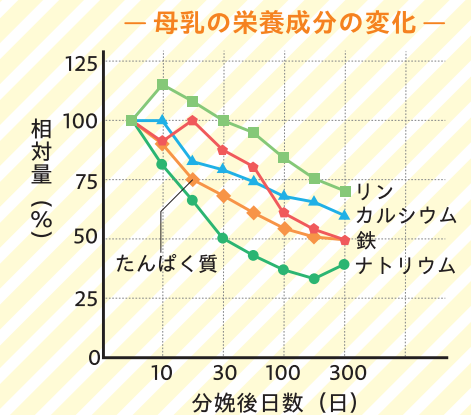
お腹がすいている状態で食事ができるよう、飲み物は食事の後に与えるようにしましょう。噛む力の弱い子どもにとって、飲み物のほうが食事よりも楽に摂取できるので、飲み物でお腹いっぱいになることがあります。

子どもにとっておやつは食事でもり切れないものを補うのが目的です。お菓子ばかり食べる場合、空腹のときに与えないことや、おやつの時間を決めることが重要です。また、話ができる年齢であれば、お菓子の食べ方について子どもとルールを話し合うこともよいでしょう。子どもだけにお菓子を制限するのではなく、保護者もルールと一緒に守り、子どもの目に入るところにお菓子を置かないようにすることも大切です。

鉄分不足に注意

生後6か月を過ぎるころには、母乳の成分のうち、鉄分やたんぱく質など成長に欠かせない大切な栄養素が減少します。このため離乳食は生後5～6か月ごろには開始する必要があります。

特に母乳の鉄分量が大きく減少する9か月以降は、鉄分の不足による「鉄欠乏性貧血」に注意が必要です。貧血状態が約3か月続くと脳の発育に影響が出る恐れがあります。



出典：井戸田正，ほか：最近の日本人乳組成に関する全国調査（第一報）
 — 一般成分およびミネラル成分について —
 日本小児栄養消化器病学会雑誌 5,145-158, 1991



離乳食の進み具合に応じて、大豆、緑黄色野菜、ひじき、赤身の魚やレバーなど、鉄分が多く含まれる食材を取り入れて、足りない栄養素は離乳食からとれるように少しずつシフトしていきましょう。

ねおれない...



睡眠の困りごと

「夜中に頻繁に起きる」のはどうする?



月齢に応じた対応を

生まれて間もない赤ちゃんは、昼夜を問わず寝るタイミングもバラバラです。暗い胎内から外に出て昼行性の動物として明暗のリズムが付くまでには数か月かかります。この時期は朝カーテンを開け室内に光を入れる、日中目覚めている時にはあやしかける、夜は真っ暗にして眠る、を繰り返しましょう。生後半年を過ぎ夜泣きや寝ぐずりが始まったら、日中の活動をさらに活発にしてみましょう。夜泣きの原因は不明で、親も辛いですが、いずれなくなります。授乳やおむつ替え等の必要がないのに泣き続ける場合はそっとゆったりしたリズムで身体をトントンしてみてください。



1歳頃には午睡1回と夜間睡眠に落ち着きます。午睡は室内を暗くする必要はなく、発達とともに夜間睡眠の補助としての役割に落ち着きます。認知機能も発達するので夢を見て夜中に泣いたり寝言を言ったりする場合があります。すぐに起こさず、ほどなくまた眠りに入っていけるようならそのまま見守りましょう。



寝つきが悪いときは？



体内時計を朝日でリセット

私達ヒトは地球の上で生きる昼行性の動物です。朝の光と共に目覚め夜の闇と共に眠ります。胎内は暗く生後初めて明暗を知り、私たちの体の中には体内時計と呼ばれる、1日のリズムを作る仕組みがあります。体内時計は24時間より長い人が多いため、毎朝、決まった時間に起き、朝日を浴びることで「脳の体内時計」がリセットされます。また、朝食を食べることで「体の時計」が目覚めます。

昼間は体を動かして

まだ0~2か月の赤ちゃんでも、目覚めたら明るいリビングへ移動へして、夜間とは環境を変えることで、昼夜の区別がつきやすくなります。

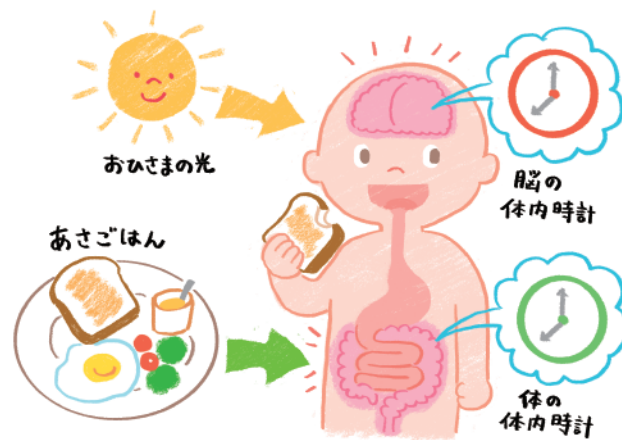
午前中は外でお散歩や体を動かして遊ばしましょう。昼間に活動していれば、夜は自然と眠くなるはずで。

目覚める-眠る、食べる等の時間、ある程度一定にしておくとしリズムがつきやすくなります。また昼間目覚めているときに活発に遊ぶことが夜の眠りを促し、深くしてくれます。十分遊んでいるのに夜寝る時刻が遅くなるようなら、お昼寝が長すぎたり夕寝になったりしていないかを見直してみてください。長すぎるようなら途中で起こしてかまいません。

「遅寝・遅起き」をなおすには家族で協力を

遅寝・遅起きをなおすには、家族みんなの協力が大切です。ご家族の寝る時間が遅いと、子どもも遅寝になる傾向があることが分かっています。

乳幼児期の睡眠リズムが、成長してからの睡眠リズムにも影響するため、小さいうちから早寝・早起きを習慣づけましょう。



眠る環境を整えて

寝る前は脳を興奮させないように、リラックスできる環境を整えましょう。少なくとも寝る1時間前からは、テレビやスマートフォンは見せるのを控えましょう。

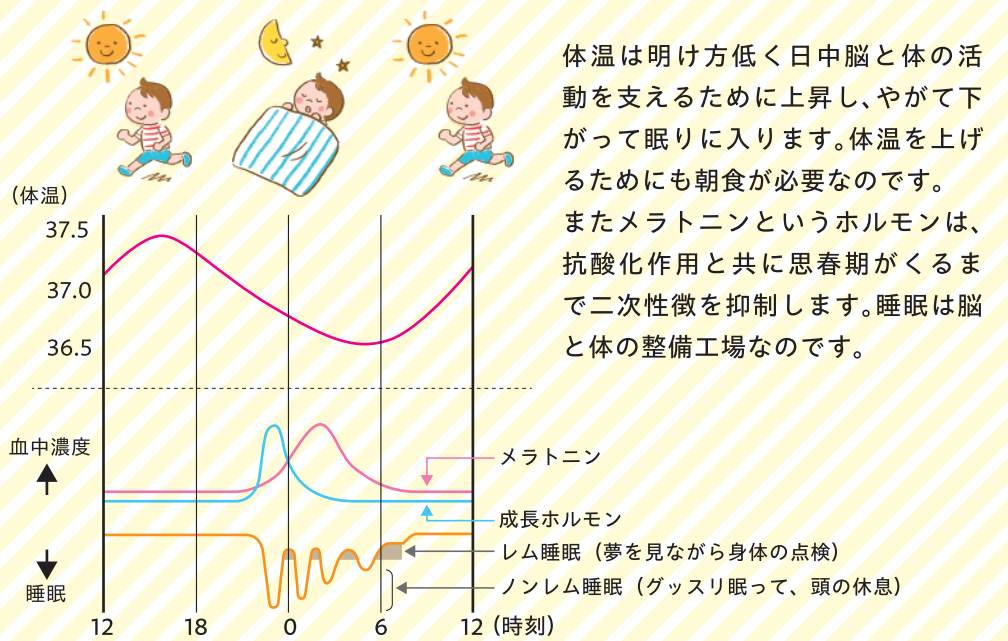
お風呂に入るといった体温が上がった後、下がるタイミングで眠りにつきやすくなります。0~3歳の場合、寝る約1時間前にお風呂に入るのをおすすめします。

赤ちゃんはよく汗をかくので薄い掛け布団にして、室温は暑すぎず寒すぎず、適温で安定していれば大丈夫です。

部屋は暗くして、怖がる時はフットライトや豆電球で灯りを落とし、眠ったら消しましょう。遮光カーテンを使う場合は、朝と共に開けて光が入るようにしましょう。

様々な概日リズム(睡眠・覚醒、体温、ホルモン)の相互関係

体内時計によって作られる、睡眠やホルモンなどおよそ一日でリズムを持つものを概日リズムと呼びます。骨を伸ばし筋肉をつける成長ホルモンは寝入りばなの深い睡眠時に出てきます。



体温は明け方低く日中脳と体の活動を支えるために上昇し、やがて下がって眠りに入ります。体温を上げるためにも朝食が必要なのです。またメラトニンというホルモンは、抗酸化作用と共に思春期がくるまで二次性徴を抑制します。睡眠は脳と体の整備工場なのです。

地震のあとは…



災害時のトイレ、何を備えればいい? 🌧️

災害時には、地震や水害などによる停電や断水で水洗トイレが使えなくなってしまいます。

トイレを我慢してしまうと病気になる可能性があります。

自分や家族を守るためにも災害時のトイレの備えをしてください。

災害時のトイレの備え、何を備えればいい?



自宅で備えるのは、携帯トイレ

避難所にトイレが設置されるまでには時間がかかります。また、多くの人を利用するため混雑することも想定されます。それに、夜に外のトイレへ行くのは、怖いですよね?

そこで、「携帯トイレ」を備えることをおすすめします。「携帯トイレ」とは、水洗トイレが使えないときに便器にかぶせて使う袋式のトイレです。袋の中に用を足して、凝固剤や吸収シートでうんちやおしっこを固めます。

使用後は、ごみの回収が来るまで保管し、可燃ごみと一緒に廃棄することができますが、自治体によって異なることもあるので、念のため確認してください。

備えておくべきもの



① 携帯トイレ

「人数×5回(排泄回数)×7日分」の携帯トイレを備えてください。(最低3日分、推奨7日分)



② ポリ袋

携帯トイレを濡らさないためにポリ袋も備えてください。便座を上げて、便器に取り付けます。



③ 使用済み携帯トイレ保存容器

収集が来るまでに臭いが漏れないように密閉できる保存容器を備えてください。



④ 照明

照明は、両手が自由になり空間全体を照らすことができるものを備えてください。



⑤ 手指消毒剤

断水時も手を衛生的に保つためにウェットティッシュや消毒液を備えてください。



⑥ トイレトーパー

経済産業省では、1か月分(4ロール/人)の備えを推奨しています。実際に、どのくらい必要か測ってみてください。