



## 子どもの便秘

便の回数が少ないか、便が硬くなり出にくい状態をいいます。

お子さんの便秘で悩まされている親御さんは多いと思います。便秘が続くと排便時に痛みが出現するため、排便を我慢してしまうこともあります。

腸に便が溜まりすぎた結果、便が肛門を塞いでしまい、ますます出にくい状態になることがあります。早めの対処・治療が必要です。



### 🌀ウンチは習慣

規則正しい生活をおくりましょう

毎日決まった時間にウンチをする習慣をつけることが大切です。

食後などに便意がなくてもトイレに行かせてみてください。

ただし無理にさせるのは逆効果です。



### 🍴食事の見直し

水分を多くとりましょう。

繊維の多い食物(イモ類・野菜類・豆類など)

乳製品(ヨーグルトなど)を取りましょう。

### 💊薬を使う

生活習慣の改善や食事の見直しで便秘の症状が改善しない場合、整腸剤や緩下剤(消化管の自発運動を促進させる薬) 便軟化剤(便を柔らかくにする薬)などの薬を使用します。主治医と相談し、子どもに合った薬を使いましょう。

薬がくせになるからといって使用はやめないでください。

薬や浣腸はくせにはなりません。毎日の排便を目指しましょう



### 📌コロナワクチンについて

新型コロナワクチンの情報については、科学的根拠や信頼できる情報源に基づいていない不正確なものがあり、注意が必要です。ワクチンが原因で、何らかの病気による死亡者や不妊が増えるという知見は得られていません。

ワクチンの接種のメリットが、副反応などのリスクより大きいいため、接種をお勧めしています。

規則正しい生活をおくりましょう



### 🎃 臨時休診のお知らせ

5日(火) 14:00~15:30

12日(火) 14:00~15:30

13日(水) 休診

### 🎃 インフルエンザワクチン

10/1より開始します