



こあら通信

小栗小児科医院 2017年 9月 133号
〒933-0014 富山県高岡市野村869
TEL: 0766-23-2229
URL: <http://oguri-shounika.com>

便秘のおはなし



便秘とは 便の回数が少ないか、便が硬くなり出にくい事です。週に3回より少なかったり5日以上出ない日が続く、また毎日出ていても出すとき痛がって泣いたり、肛門が切れて血が出るような場合も便秘です。
便が硬すぎないように保ち、いつも直腸を空にしておくことが大切です。

便秘の解消法



生活習慣を見直しましょう

- ・トイレに行きたくなったら我慢せず、すぐ行くようにする
- ・ゆとりある時間にトイレに座る習慣をつける
- ・早寝早起きをして規則正しい生活を送る
- ・バランスのとれた食事を3食きちんととる
- ・適度に運動をする

食事に注意しましょう

食事や水分の摂取量が不足していると、便秘の原因になります。
お菓子や清涼飲料水、ジュースのようにカロリーが高い割にあまり便にならないものは控えた方が良いでしょう。
食物繊維を多く含む野菜、海藻、果物、イモ類、豆類、ヨーグルトなどは便が硬くなることを防止したり発酵して腸に刺激を与えるので効果があると考えられます。

薬による治療

生活習慣の改善や食事療法で便秘の症状が改善しない場合、整腸剤や下剤などの薬も使用します。週に3回以上、痛くなく排便できる量をきちんと飲ませることが大切です。
薬は便が詰まってから飲むよりたまらないように毎日飲むことが効果的です。
浣腸はくせになるものではありません。
きちんと治療して「便秘でない状態」を続けていくことが大切です。

赤ちゃんの便秘



2~3日便が出なくても、やわらかい便が出て体重の増加も順調なら便秘と考えなくてもいいでしょう。母乳(ミルク)の飲みが悪い、おなかが張っている、機嫌が悪いなどの症状があれば受診しましょう。

長かった夏休みもようやく終わり、9月に入りました。朝晩、涼くなったとはいえ、まだ気温の高い日もあり、体温調節がむずかしい季節です。生活リズムを整えながら体調管理をしましょう。



休診のお知らせ

2日(金) } 学会出席のため
3日(土) }
12日(火) 14:00~15:30

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

