



こあら通信

小栗小児科医院 2019年7月155号
〒933-0014 富山県高岡市野村869
TEL: 0766-23-2229
URL: <http://oguri-shounika.com>



便秘の対策

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、また毎日出ているにもかかわらず出る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。



- 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便になりにく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。

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。

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。

夏のケア

外出前は虫刺されや日焼けの予防策を！

紫外線が強い時期の散歩・お出かけ時には日焼け対策が必要。日焼け止めクリームを塗り、帽子をかぶせて。虫刺されが心配なときは、虫よけも忘れずに

夏は1日2回くらいお風呂に入れてもOK。

1日1回は泡立てた石鹸で洗いましょう

汗をかいたらシャワーで清潔に！

昼寝のあとや帰宅後はお湯で絞ったタオルで体を拭いたりシャワーで洗い流したりしましょう。

爪を切っておくことも大切です。



7月の
臨時休診はありません