



健やか豆知識

第17回

Q. 子どもの便秘は何歳頃から起こる?

- I 生後6カ月～
- II 1～2歳
- III 3歳～



タカちゃん

高田製薬は、患者さんや医療関係者の声に耳を傾け、医療ニーズに合った医薬品の開発と情報提供で、健康な社会づくりに貢献します。

— 人びとの健康を願って —  
高田製薬株式会社

毎日ウンチが出ていても、便秘場合があります。

「便秘ぐらいで受診していいの?」とためらわずに、小児科を受診してください。

離乳食が本格的にはじまる6か月を過ぎると、便秘になりやすくなります。さらに年齢が進むとウンチががまんできるようになります。がまんをすると便秘体質になってしまい、直腸に便が溜まって感じなくなってしまう。大腸は便の水分を吸収するので、長く便が残っていると硬くなり出しづらくなります。このような悪循環により便秘体質となるわけです。

排便の回数は個人差があるものの毎日便が出るのが理想的です。一方、毎日出ていても肛門が切れて血が出る、出すときに痛がる、少量の小さいコロコロ便が出る時便秘のことがあります。硬い便と下痢を繰り返す時便秘のことが多いです。

子どもは自ら便秘を訴えることはないで、便を観察しましょう。体重の増えが悪いときも便秘が原因のことが多いです。このような場合、便が出たときはよく食べ、出ない日は食欲がないといった独特の症状を認めます。

便秘の診断は難しいです。それは医師により便秘の捉え方が異なるからだと思います。フィラデルフィア小児病院のマニュアルには、「レントゲン検査が診断に役立つ」と書かれています。治療は浣腸や座薬で直腸内からウンチを出しきる(クリーンアウトといいます)、そして便秘薬の内服を継続します。治療には数か月から数年かかることとされます。「薬はクセになるのではないか」とよく聞かれますがそうではなく、薬をやめると便が出なくなるのは便秘体質がよくなってないからです。あせらず、ゆっくり治しましょう。

小学生になったら、朝ご飯を食べ、ウンチをして、歯を磨いて学校に行けるリズムができてと理想的ですね。

監修 松井 潔 神奈川県立子ども医療センター 総合診療科 部長

さらに詳しい情報は  
ホームページで!



< 正解 I 生後6カ月～ >

クイズの解説

離乳食がはじまる生後6か月くらいから、便秘になることがあります。

子どもは、便秘になりやすい3つの時期があります。

最初に便秘がみられるのは、**離乳食がはじまる(乳児期) 生後6か月頃**です。それ以前は、ミルクを飲む時に空気を一緒に吸い込むことで、お腹にガスが溜まっている状態です。ガスがたまり過ぎると夜泣きの原因になります。一方、生後6か月以降の赤ちゃんが便秘になりやすい理由としては、仰向けに寝ている状態で排便するため、座って排便するよりも大変であることと、上手に「りきむ」ことができないことがあげられます。

次に便秘になりやすい時期は、**トイレトレーニング期(幼児期)**です。自分の意思でお尻をゆるめてウンチを出せるようになりますが、ウンチをがまんできるようにもなり、遊びに夢中になると、がまんしてしまうことがあります。そうすると徐々に腸が伸びて、だんだん便秘しやすい体質になります。幼児期に、保護者が子どもの便秘をみつけて治療することが大切です(右図:「**受診の目安**」を参照)。

**小学校入学期(学童期)**も環境の変化(新生活を迎えて緊張している、登校前に排便の時間が取れない、授業中に便意を催してもすぐには行きにくい)等の原因で便秘になりやすくなります。小学生になってから便秘で受診する子どもには、「遺糞(いふん)症」といって、お腹の中がウンチでいっぱいになって、漏らしてしまう場合があります。小学校入学までに、睡眠や食事のリズムとともに排便のリズムをつけ、努力して排便しなくても、身体が勝手に動いてくれ、毎朝、自然に排便できるような体にしてあげることが大切です。

便秘には食事が関係しているの、何でも食べられる子どもであれば、食物繊維が豊富な食材を使ったメニューにして、水分もしっかり取りましょう。ただし、便秘の改善によいといわれる食べ物でも、それが食べられない子どもの場合は薬で治療をしましょう。

受診の目安

- ① 体重が増えにくい
- ② ウンチが出ない日は食欲がなく、出た日は食欲が出る
- ③ りきんでもなかなかウンチが出ない
- ④ お腹が見た目にも張っている