

うんちはスムーズにでていますか？ ～春先から夏にかけて便秘の相談がふえてきます～

便秘の症状 おなかが膨らんで苦しい・腹痛・吐気・食欲不振

便秘が長期にわたると、頭痛・不眠・不安などの症状があらわれ大きな苦痛となります

便の観察 子どものうんちがいつでたか知っていますか？

毎日排便しているか・かたさ・量は適切か気にしてあげてください



便秘の原因と予防方法

① 生活リズムの乱れ

- ・ 朝起きたら冷たい水を飲んでみる
- ・ 規則正しい生活をし、朝食をきちんととり余裕のある朝を過ごす
- ・ 一定時刻（朝起きた時など）に便意がなくても必ずトイレに行ってみる（無理じいはしない）
- ・ 便意をもよおしたら我慢しないですぐにトイレに行くようにする

② 水分摂取不足

- ・ 日頃からこまめに水分を摂取する
- ・ 春から夏にかけて、また運動後など汗をたくさんかくので、特に水分摂取を心がける

③ 食生活の乱れ（野菜不足・食物繊維不足）

- ・ バランスのとれた食事をする
- ・ 野菜・果物・イモ類・海藻・オリゴ糖・ヨーグルト・柑橘類・納豆・油脂類などをとる

④ 運動不足

- ・ 適当な体操や散歩をする習慣をつける（親子で一緒にしましょう）
ストレッチや20～30分歩くことで、腸の動きが活発になる
- ・ 腹部マッサージ・入浴・温湿布なども効果がある

⑤ ストレス

- ・ 園・学校であったことなどをゆっくりと聞いてあげましょう。聞いてあげるだけでストレスの軽減につながります。子どもさんの様子も注意深くみてあげましょう



* * * * *
・ 入園・入学のシーズン～新しい生活が
* 始まります。子どもたちにとっては慣れ
* ない環境で戸惑うことも多く、ストレスと
* なり便秘になってしまうこともあります。
* 子どもが便秘かな？と感じたら食生活や
* 日常生活を見直してみましょう。親子で
* ゆっくり過ごす時間も大切に♪
* * * * *

※ いろいろ試してみてもよくならない場合は薬を使うこともあります。ご相談下さい。

