



# 阪神北広域こども急病センター

2024年度  
冬号



# ニュースレター



12月中旬からインフルエンザが大流行しましたが、ようやく感染者は減少してきました。新学期が始まり、今後は新型コロナウイルス・B型インフルエンザ・感染性胃腸炎の流行に注意が必要です。手洗い、うがい、マスクの着用など感染対策をしっかりと取り、寒い冬を乗り切りましょう。

今回は外来を受診するお子さんの腹痛で、最も多い原因のひとつ便秘のお話です。

## → 便秘症とは？

便秘とは、便が腸に溜まって出にくい状態、もしくは排便に苦痛を伴う状態のことをいいます。週に3回より少なかったり、5日以上出ない日が続けば便秘と考えます。毎日出ていても、出す時に痛がって泣いたり、肛門が切れて血が出るような場合も便秘です。腸に便が溜まりすぎると、少量の便が頻繁に漏れ出るようになります。なので、小さいコロコロの便や、軟らかい便が少しずつ、1日に何回も出ている場合も便秘の疑いがあります。便秘のために治療が必要な状態を「便秘症」といいます。便秘症が1～2ヶ月以上続いた場合には、慢性便秘症といえます。

## → 子どもの便秘症ってめずらしいの？

子どもでも便秘症はめずらしいことではありません。10人に1人くらいか、それ以上と考えられています。離乳食の開始や終了の頃、トイレトレーニングの頃、学校へ通いだした頃に慢性便秘症がはじまりやすいと言われています。

## → 便秘症を放っておいてはいけません

便が腸内にとどまっていると、水分が吸収されて段々と硬くなります。便を出す際、肛門に痛みを感じるため、お子さんは排便を我慢したり、肛門をしめながらいきんだりするようになります。すると、ますます便が長くとどまって、悪循環となります。そのような状態が長く続いていると腸が便の溜りになれてしまって、とても治りにくくなります。

また、便秘は尿路感染症や夜尿の原因になることがあります。

### ▶ 便秘症と診断されたら、すぐに治療を始めましょう！

お子さんが快適に排便できる状態を続けていると、多くの場合次第に便秘症がよくなっていきます。



## 治療について

- 1 早めに積極的な治療が大切
- 2 まず詰まった便を取り除くことが治療の第一歩
- 3 治療に時間がかかることも多い(半年から数年かかることも)

### 食事療法

食物繊維(野菜、海藻、果物など)は消化できないので便の量を増やし、腸の中で水分を含んで便をやわらかくする働きがあり、便秘改善効果があります。

ただし、便が詰まった状態で食物繊維だけ増やすと、腹痛がひどくなることがあります。便秘の治療を病院で相談しながら進めていきましょう。

### 薬物療法

生活習慣の改善や食事療法で便秘の症状が良くならない場合には、下剤などの薬も使用します。





## 乳児の便秘

生後数ヶ月以内は便を出す力がまだ弱かったり、踏んばり方が上手ではない場合があります、便が出にくいことがあります。この場合、出てきた便は軟らかいことが多く、自然に改善する場合があります。また、必要な量の栄養が不足して便の回数が減ることもあります。この場合は体重がしっかり増えていればOKです。赤ちゃんが困らない程度に肛門刺激で対応してください。

ただし、1週間以上の頑固な便秘をくり返すなど、長引く場合は生まれつきの病気が隠れている場合があります。病院を受診し相談してください。



### 乳児の便秘症の治療

- 1 肛門刺激**……綿棒にワセリンなどをぬって、肛門から1~2cm挿入して刺激します。
- 2 果汁**……プルーン、リンゴ、柑橘類などの果汁を3倍くらいにうすめて10~20mlほど飲ませます。
- 3 ヨーグルト**……離乳食開始後の赤ちゃんでは、毎日すこしずつヨーグルトを食べさせることで便通がよくなる場合があります。
- 4 糖類下剤**……1.2の方法を試しても便秘が続く場合には、マルツエキスやラクツロースなどの糖水を試してみましょう。
- 5 浣腸**……たまに浣腸するのみで、コントロールできる場合には、4日目や5日目に浣腸して経過をみることもひとつの方法です。この場合は必ず医師と相談しながらしてください。



## 電話相談をご利用ください

◆阪神北広域こども急病センターでは、看護師による電話相談を行っています。

☎ 電話相談 ☎

# 072-770-9981



\*発信者番号を通知の上、おかけください

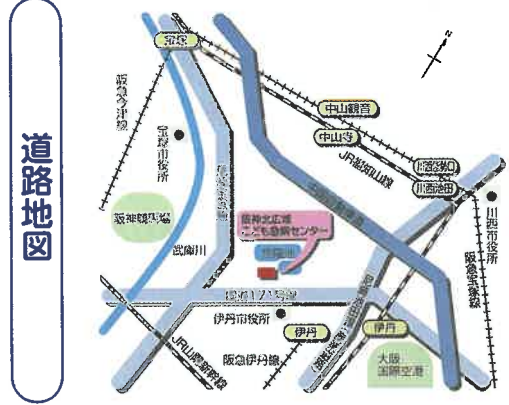
### ☎ 相談受付時間 ☎

平日	午後8:00 ~ 翌朝6:30
土曜日	午後3:00 ~ 翌朝6:30
日・祝日・年末年始 (12/29-1/3)	午前9:00 ~ 翌朝6:30

こどもの急病でお困りのときは、お気軽にご相談ください。

## 診療のご案内

診療科目	小児科(15歳以下、中学生まで) ※原則、内科の診療となります	
診療受付時間	平日	午後7:30 ~ 翌朝6:30 診察開始は午後8時から
	土曜日	午後2:30 ~ 翌朝6:30 診察開始は午後3時から
	日・祝日・年末年始 (12/29-1/3)	午前8:30 ~ 翌朝6:30 診察開始は午前9時から



道路地図



**阪神北広域こども急病センター**  
〒664-0015 伊丹市昆陽池2丁目10番地  
<http://www.hanshin-kodomoqq.jp/>

**TEL: 072-770-9988**  
**FAX: 072-770-9905**