

## 06

## 子どもの便秘を放置してはダメ！

日本では大腸がんや大腸系の病気が年々増加しています。大腸がんはもともと欧米人に多いといわれていましたが、欧米風の食事が浸透したことなどから、日本でも年々増加しています。大腸がんの40%が直腸がんですが、便秘になると食べた後に消化・吸収された内容物が長時間腸に留まるため、大腸がん発症の要因のひとつと考えられています。

便秘は腸内環境の悪化を示す重要なサインです。腸には有害物質や発がん性物質を便として外に押し出す機能が備わっていますが、腸内環境が乱れてしまつてはそれができなくなつてしまいます。すると有害物質を体に溜めこんでしまうため、がんを始めるとするさまざまな恐ろしい病気を引き起こすのです。

「たかが便秘」と片づけられて病氣と認識されることの少ない便秘ですが、排便は生

理現象であり、いふなれば呼吸と同じように生きていくうえで欠かせないものです。そこが異常を起こしているのですから、放置していいはずがありません。便秘が続いたときの苦しみ、お腹の張り、痛みなどは経験したことのある人でないとわかりません。

ましてや子どもは自分の体の状態を上手に説明することができません。健康な腸を保つためには、保護者がきちんとケアしてあげる必要があるのです。

繰り返しになりますが、「1日1回便通がない状態＝便秘」ではありません。しかし便通がないとどんどんお腹の中に溜まっていきますので、次第にお腹がポッコリしてきます。するとやはりお腹が張ったり、苦しい感じがあります。これは腸の動きが鈍くなる「停滞腸」が原因です。最近この「停滞腸」の子どもが非常に多いのです。小学生の5割に毎日排便がないというのは、極めて深刻な状態です。子どもの頃いきちんとした排便習慣ができていない子どもは、大人になっても腸内環境が悪いことが多く、その子の将来の健康に非常に大きなマイナスとなります。

つまり、子どものときに正しい排便習慣を作ることが、非常に重要なのです。

## PART 1

便秘を放っておいてはいけない理由

もちろん最近はお働く女性も増えているため、食事を外食や市販のお惣菜に頼ることも多いでしょう。毎日忙しくて子どもたちの排便状況までなかなか確認できない……という声もよく聞きます。

しかし子どもたちが自分自身で腸の管理をすることは不可能です。また人間の腸のピークは20歳頃で、それまでは機能が発達する段階。特に小さい子どもたちは腸の機能もまだ未熟なので、親がしっかりと管理してあげなければなりません。

大切なのは子どもの頃から腸に関して正しい知識を持つこと。食事など生活習慣を通しての腸内環境の整え方について、親子で理解を深めることが必要です。

私はこれを「腸育」と呼んでいます。うんちはただ不要なものとして体から出てくるわけではない。そこには健康に生きるための複雑なメカニズムがあり、「出る」ことには重要な意味があるのです。また「ただ出ればいい」わけではなく、「いかに気持ちよくいい便を出すか」にもっとこだわってほしいのです。

次の章ではその「腸育」について詳しくご説明しましょう。