

04 まずは自分自身の便秘度を チェックしましょう

PART1でもお伝えしましたが、便秘外来にお子さんを連れていらつしやる保護者の方は、大抵ご自身も便秘に悩んでいます。「腸育」に必要なのは、正しい知識と、腸にいい生活を実践する行動力です。便秘は1日でなるものではなく、何日、何週間といった積み重ねで起こる腸のトラブルなのです。

「子どもの便秘に悩んでいる」という保護者の方は、まずは自分自身の便秘の状態を一度チェックしてみましょう。

PART 2

「腸育」をはじめよう

便秘度チェック

軽症便秘

- 1 自然に便が出るのは3～4日に1回以下
- 2 便がいつも硬い
- 3 便が出ずにお腹が張ることが多い
- 4 運動する習慣がない
- 5 食事は1日1～2回だ
- 6 便意があってもつい我慢してしまう

中程度便秘

- 7 下剤を使うようになって1年以内だ
- 8 自然に便意が起こらない
- 9 下剤を使わないと便が出ない
- 10 週に1回程度下剤を使う

重症便秘

- 11 1年以上5年未満下剤を使っている
- 12 おならが以前に比べて臭う
- 13 下剤を毎日使っている
- 14 下剤は規定量より多く飲まないと効果がない

最重症便秘

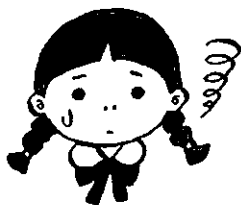
- 15 規定量の2倍以上の下剤を飲むことがある
- 16 体重がピーク時よりも10kg以上減っている
- 17 下剤を5年以上使い続けている



1〜6にもっとも多くチェックがついた人

軽症便秘

定期的に排便はあるものの、腸の状態が衰え始めている「停滞腸」の状態。このままだと悪化する可能性があります。食生活の見直しなど、できることから始めましょう。



7〜10にもっとも多くチェックがついた人

中程度便秘

便が出しにくい状態になっている、やや進んだ便秘。ここで薬に頼ってしまうと腸の状態はますます悪化します。運動習慣をつけたり、食生活を見直すなどして自力で出せる力を取り戻しましょう。

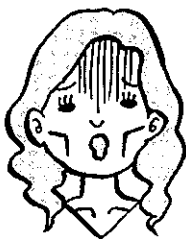
PART 2

「腸育」をはじめよう



11〜14にもっとも多くチェックがついた人
重症便秘

自然に便意を感じることができず、放置しておくとは何週間でも便が出なくなっている状態。排便力を取り戻すには時間がかかります。できるだけ「便秘外来」などで医師の診察を受け、改善を行いましょ。



15〜17にチェックがついた人
最重症便秘

排便力がまったくない状態。大腸黒皮症（大腸メラノーシス）などの病気である可能性も大です。もしまだ医療機関にかかっていない場合は早急に受診を。油断できない状態なので、けっして放置しないでください。