

PART

---

3

ここが違う！

大人の便秘と子どもの便秘



# 01

## 大人とは違う子どもの便秘

子どもと大人では腸の機能が異なります。大人は直腸にある程度うんちを溜めてから自分の意志で肛門括約筋を動かし、排便することができます。しかし子どもは直腸や肛門の機能が未発達。そのため便秘や下痢など腸のトラブルを起こしやすい状態にあります。

子どもにとって1歳までは排便は反射的な行為ですが、その後大脳が発達して排便の訓練が行われると、便意を自覚できるようになります。

また大人の便秘は大抵S状結腸に便が溜まりますが、小さい子どもの場合は「直腸の中」に便が溜まるのが特徴。ここに便が溜まると腹痛やお腹の張りを感じやすくなるので、子どもが「お腹が痛い」と言うときはまず便秘を疑う必要があります。しかし生直後から便秘が続く場合は、ヒルシユスブルグ病など先天性の病気の場合もあるので、注意が必要です。

### PART 3

ここが違う！ 大人の便秘と子どもの便秘

#### 理想の便の状態

便の色



黄褐色か茶褐色

量



バナナ2～3本程度

便の硬さ



硬すぎずやわらかすぎない  
練り歯磨き状

回数



1回 3回  
1日1～3回

におい



においはあるがキツイにおいではない

こんな便は要注意!



うさぎの糞のよ  
うな、コロコロとし  
た便が出る



硬い便が集まった  
ソーセージ状の便  
が出る



茶色や黒ずみがあ  
り、表面にひび割  
れがある



ひどい悪臭がする



週1回しか便が出  
ない



排便時に痛みや出  
血を伴う

## PART 3

ここが違う！ 大人の便秘と子どもの便秘

とはいえ子どもは自分の体の状態をなかなか上手く伝えられないので、お子さんの便を日頃からチェックしていないと、重度の便秘に気がつかないこともあります。「なんだか最近機嫌が悪いわ……」と思っていたら、実は便秘で苦しんでいた」というのはよくあるケースです。

まずはお子さんの便の状態をチェックしてみましょう！

いかがでしょうか？ 「要注意」の便に1つでも当てはまるようなら、便秘の可能性あり！

特に週2回以下の排便が3カ月以上続いたり（生後3カ月以内の乳児なら1カ月以上）、またたとえ週に3回以上の排便があっても、排便時に痛みを伴うような場合は便秘と判断されます。