

02

子どもの便秘の多くは直腸性便秘

常習の便秘は大きく「弛緩性便秘」「けいれん性便秘」「直腸性便秘」に分けられます。

弛緩性便秘とは腹筋の筋力が低下したり、大腸のぜん動運動が弱くなることで、スムーズに便を肛門の外に出せなくなっている状態のこと。筋力の弱い女性や高齢者に多いとされています。

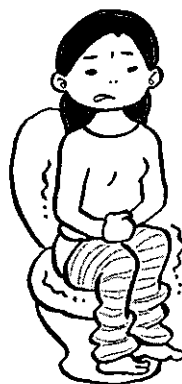
けいれん性便秘とは腸の働きが過敏になり、便秘と下痢を繰り返すタイプ。ストレスが大きな原因で、男性にも多いのが特徴です。

そして直腸性便秘とは直腸までは便が下りてきているのに、便意が起これないタイプの便秘のこと。

通常は朝食を摂ると腸のぜん動運動と分節運動によって「胃・結腸反射」が起これり、その刺激が知覚神経を介して脳に伝わることで排便反射が起こります。これが

PART 3

ここが違う！ 大人の便秘と子どもの便秘



ろせ系愛小生便秘

出ない……

きれいん小生便秘



今日
トイレ
行った?

直腸腸小生便秘

「便意」です。便意があるうちに出せればいいのですが、朝などで時間がなかったり、子どもの場合は遊びやおもちゃに夢中になっていたりすると、どうしても便意を我慢してしまつもの。

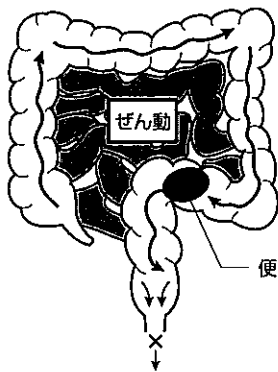
便が直腸の中に進入すると、直腸の壁が伸びてその刺激で便意が起きます。ところが、せつかく起こつた便意をこらえて排便を怠つたり、いつまでも我慢していると、やがて便意がなくなります。便意を感じたときに便を出さないでいると、直腸の壁は伸びた状態のままなので、大脳へのサインも弱まってしまうのです。こうして我慢が度重なることで、刺激に対する直腸の感受性が低下して、直腸内に便が入つても便意が起こりにくくなり、便はさらに溜まつていきます。

溜まつた便は硬くなるため、無理に出すことで肛門が切れて出血するようになる。排便が辛くなり、その痛みから便意を感じてもこらえてしまうようになります。またその状態が続くと便が溜まつたことを脳に知らせるセンサー（知覚神経）の感度が鈍るので、ますます便が出にくくなります。

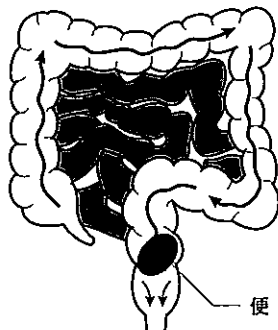
PART 3

ここが違う！ 大人の便秘と子どもの便秘

大人の便秘



子どもの便秘



すると便はどんどん太く硬くなり、排便はさらに辛くなります。この状態が長く続くと直腸が太くなるため、正常な排便感覚が失われていくのです。したがって慢性便秘の改善には「排便をラクにする」「排便後にスッキリ！」の感覚を味わわせることが第一！

子どもを便秘にしないためには「便意が起きたときにすぐする」ことを教えることが重要なのです。