

## 05

### 子どもの便秘の原因

どんな子どもも、生まれたときから便秘だったわけではありません。また最初の段階ではごく軽い便秘だったものが、放置しているうちに次第に重症化しているのです。さて、では便秘の原因とは一体なんなのでしょう？

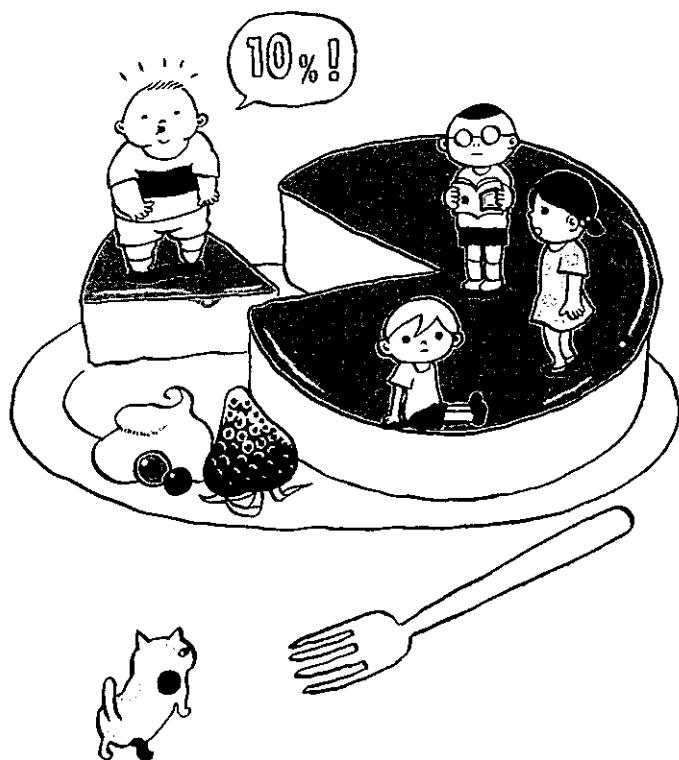
#### ①肥満

「便秘外来」で多くの人の腸を診察するほか、私は小学校の校医もしています。そこで毎年たくさん子どもたちを診察していますが、最近気になっているのは肥満の子どもたちが多いこと。

文部科学省の「平成22年度（2010年度）学校保健統計調査」によると肥満傾向の子どもの割合はここ30年の間で2〜3倍に増加。特に男子では10〜12歳、15〜17歳で10%を超えており、女子でも10〜12歳、15、17歳で8%を超えています。

### PART 3

ここが違う！ 大人の便秘と子どもの便秘



大人から見るとぼつちやりした子どもはかわいいですし、食事をたくさん摂るのはよいこと。肥満の何がいけないの!? と思われる方もいるかもしれませんが。

しかし肥満を放置しておくと、たとえ子どもでもコレステロール値が高くなったり、血圧が高くなったりします。また肥満の原因となる「偏った食事」や「運動不足」「朝食抜きなどの乱れた食生活」はいずれも便秘を引き起こす原因でもあります。そして肥満の子どもの多くは、大人になっても太ったままだとされています。規則正しい食事とライフスタイルが、便秘と肥満、そのどちらも予防してくれるのです。

## ②トイレ嫌い

小学生くらいの子どもたちに共通した悩みが「学校でうんちができない」ということ。うんちをしたことがわかると友達にからかわれたり、仲間はずれにされたりするなど、排便のタイミングを逃し、便秘になってしまうというものです。

## PART 3

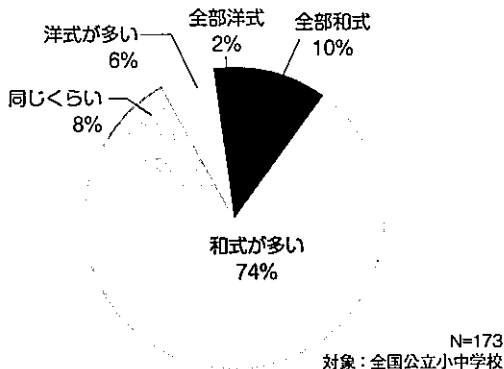
ここが違う！ 大人の便秘と子どもの便秘

現在、ほとんどの家庭のトイレは洋式便器になり、公共施設や店舗などもそのほとんどが、洋式便器になりました。しかし公立学校のトイレはそのほとんどが和式。また5K（汚い・くさい・暗い・怖い・壊れている）と言われ、そのことがますます学校での排便を我慢させてしまっています。

TOYOなどの企業が学校トイレの実態について調査している「学校のトイレ研究会」が2009年度に全国の公立小中学校などを対象に行った調査によると、学校のトイレの84%が現在も和式、これに対して「洋式がいい」と回答した子どもたちは92%にのびりました。

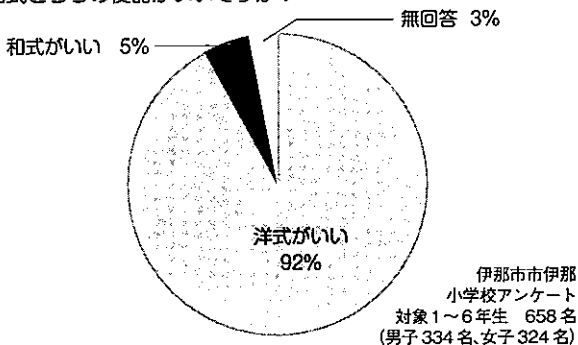
また小学生以下の子どもでも、厳しすぎるトイレトレーニングからトイレ自体が嫌いになってしまう場合もあります。なかなかトイレトレーニングが進まずに、そのイライラを子どもにぶつけてしまうと、子どもは「トイレに行くとお母さんに怒られる」などと思い、トイレ＝嫌なものとして認識してしまつたため、便意を極端に我慢してしまつことがあるのです。

現在、学校トイレの和式・洋式比率は？



### 子ども達は洋式が好き

新しいトイレができるとしたら、  
洋式・和式どちらの便器がいいですか？

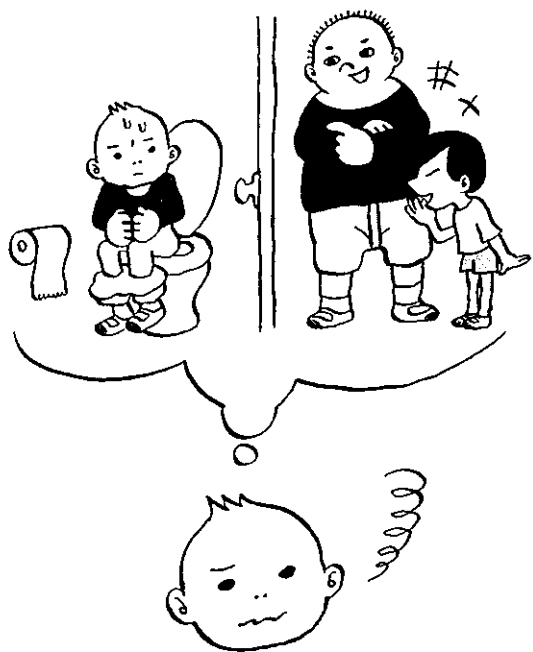


子ども達の要望と大きくかい離。  
災害避難時の高齢者利用等、ユニバーサルデザインの  
観点からも早期洋式化が望まれる。

データ提供／学校のトイレ研究会

### PART 3

ここが違う！ 大人の便秘と子どもの便秘



学校現場でのソフト・ハード面のトイレの改善、また親が子どもの頃から「うんちは健康にとって大切なもの、恥ずかしいことではない」ということをよく話して聞かせることが、子どもたちのうんちへのハードルを下げていくのです。

### ③自律神経のバランスの崩れ

便秘しやすい人の多くは、生活のリズムが不規則です。最近はず子どもたちも寝る時間や起きる時間が遅かったり、食事の時間がまちまちだったり、昔に比べて生活が不規則になっています。

このような不規則な生活は、人間の体にある「自律神経」のバランスを崩します。自律神経とは胃腸を動かす、呼吸をする、など人間が無意識に行っている行動を司っている神経で、交感神経と副交感神経の2種類があります。

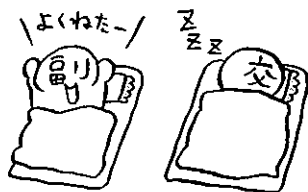
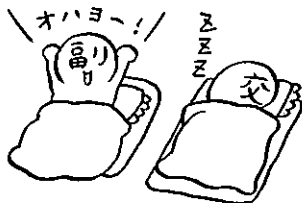
自律神経は体内リズムによってコントロールされており、朝目が覚めたときは副交感神経が優位の状態です。昼になると今度は交感神経が活発になり、夜になると再び副交感神経が活発になり、体がリラックスモードになるのが健康な体。しかし不規則な生活が続くとこの自律神経のバランスが崩れます。

副交感神経が優位にある朝の腸の状態ですが、朝食を食べて空っぽの胃に食べ物が

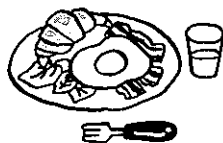
# PART 3

ここが違う！ 大人の便秘と子どもの便秘

## 健康な体の自律神経



朝食をぬくと腸の大ぜん動  
が起きないため ← これらの  
プロセスが崩れてしまいます





入ってくることで、「胃・結腸反射」が起き、それとあわせて大ぜん動という状態が起きて、便を直腸まで押し出します。しかし朝食を抜くとこの大ぜん動運動が起らないため、せつかくの排便のチャンスを逃してしまうのです。

またストレスなどで交感神経が強い刺激を受けるとアドレナリン、ノルアドレナリンというホルモンが分泌され、胃腸の働きにブレーキがかかることに。これらが出ると、腸のぜん動運動がうまくいかなることがあります。

#### ④睡眠不足

睡眠不足が続くとこの副交感神経の働きが低下するため、腸のぜん動運動が起りにくくなります。また睡眠不足だと寝坊するなどして、時間がないから朝食を抜いたり、便意を感じてもトイレに行くのを後回しにしてしまうことも。すると「便は直腸まで到達しているのに便意が起きない」状態になるため、便は腸に留まってどんどん硬くなるのです。これが便秘の大きな原因に。便意が起きたら我慢は禁物。特に排

便が起きやすい朝は、時間に余裕をもって過ごしましょう。

### ⑤食物繊維不足

便秘を引き起こす原因として忘れてはならないのが、食物繊維の不足です。腸内環境を正常に整えるためにはならない食物繊維ですが、日本人の摂取量は減少の一途をたどっており、1955年には1日あたり22g程度摂取していたといわれる食物繊維量が、現在では14gまで少なくなっています。朝食抜きなどの生活をしているとその数値はさらに下がり、10〜11g程度になることも。

厚生労働省の「日本人の食事摂取基準」には18歳以上の食物繊維の目標値として、1日あたり女性が17g、男性19gという数値が示されていますが、なかなかこの数字には届いていないのが現状のようです。

## ⑥ 肛門痛

子どもの便秘を悪化させる原因のひとつに「肛門痛」があります。腸内に便が留まることで便の水分が大腸に吸収され、便が硬くなります。排便時には肛門の皮膚が裂けて痛みを伴うため、子どもは「排便＝恐怖」と感じるようになり、こうなると子ども自身が排便を嫌がるためにますます便秘になる……という悪循環に陥ります。

泣き叫びながらの痛々しい排便は、親から見ても非常に苦しいもの。そのため病院でたびたび下剤を処方してもらい、痛がらずに便を出すよう促します。しかしその下剤の乱用が、ますます腸内の働きを低下させてしまうのです。

まずはたっぷりの水分と食物繊維を摂り、腸内環境を整えること。便が出かかっているのになかなか出ることができない……という場合は、お風呂や腹巻きでお腹を温めたり、優しくお腹をマッサージしてあげると効果的です。

またもし肛門が裂けて痛みが出ってしまった場合は、薬局などでワセリンを購入し、肛門付近を優しくマッサージしてあげましょう。