

腸育を

はじめよう！

子どもの便秘を放置したらダメ！

松生クリニック院長

松生恒夫

tsuneo matsulike



講談社

はじめに

私は胃内視鏡検査や大腸内視鏡検査などを主体とする消化器内科医で、小児科医ではありません。便秘外来を伴うクリニックを開業して10年目ですが、当初は子どもの患者さんが来院することは、ほとんどありませんでした。しかし最近では慢性便秘を訴える子どもが母親と一緒に来院するケースが非常に多くなってきました。

そして子どもの便秘を多く診察するようになってから、特に2〜3歳の便秘を訴える子どもたちに小児科の先生方が安易に下剤（特に水溶性の下剤であるピコスルファートナトリウム）を投与していることに気づいたのです。確かに便秘で苦しんでいる子どもを見るのは親としてツライものです。しかしだからといって幼いうちから簡単に下剤を服用させてしまうと、大人の便秘と同様に、次第に薬の量を増やさないと効果が出にくくなってしまふのです。

また来院されるお母さんたちによくよく話を聞いてみると、そのお母さんたちの多くもまた便秘であることが判明しました。これはつまり家族の食事を作っている母親

自身が食生活を見直し、改善しないと、子どもたちの便秘が改善しにくいということになります。

つまり母親と子どもの便秘を改善するためには子ども、大人という枠にとらわれず、腸にいい食事や生活習慣全般について教育していくことが必要になりますから、私はこれを「腸育」と呼ぶことにしました。本書は、現在までに私がクリニックで行ってきた子どもおよび母親への「腸育」についてまとめたものです。

便秘に悩むたくさんのお患者さんに食事指導をしてきた私ですが、子どもの便秘に関してはあまり研究例もなく、明確な治療方針なども確立していないのが現状です。

しかしクリニックを訪れた子どもたちをできるだけ薬に頼らずに治したかったので、家庭でできるさまざまな方法を模索し、ある程度の成果が上がっています。本書ではその内容をさまざまな角度から紹介しています。

安易に薬に頼らず、親子でできる「腸育」で、ぜひ腸内環境の改善を目指しましょう！