

## 02

## 毎日排便があっても「便秘」といっても

毎日排便がないからといってそれだけで便秘とはいえません。逆に毎日便が出ていても、お腹がスッキリしなかったり、お腹が張っていたりするような感じがあれば、それは便やガスがお腹に残っているサインですから立派な便秘傾向といえます。

またたとえ2〜3日に1回しか排便がなくても、本人が何も苦痛や不快感を感じていなければ、便秘ではありません。

便秘外来では通常、患者さんの訴えを時間をかけてじっくりと聞くことから診察がスタートします。自覚症状の経過や痛みの有無、下剤の服用期間や食生活などについて、初診の場合は1人30分程度の時間をかけて診ていきます。

しかし子どもは大人と違い、自分の便の様子やお腹の状態を上手く伝えることができません。また最近はまだ1歳前後のまだおしゃべりもできない頃から便秘の子どもたちが増えています。また便が硬くなり、肛門が切れて出血する子どももいます。子ども便秘に関しては、ご両親が責任をもって管理してあげる必要があるのです。

最近お子さんの便の状態を見えていますか？ 家族でうちの話をしていますか？

機嫌が悪いのは実は便秘のせいではありませんか？

最近小学生でも塾通いや友だちとのいざこざなど、さまざまなストレスに悩まされてきているようです。腸は脳の次に多くの神経細胞があるため、「第2の脳（セカンドブレイン）」といわれています。

そのためストレスにも大変弱く、脳がストレスを感じると、それが腸の神経にも伝わり、便秘の大きな原因となります。

さあ、まずはお子さんの便の状態をチェックしてみましょう。

どうでしょうか？ 1つでも当てはまるようなら、あなたのお子さんは便秘の可能性があります。

## PART 1

便秘を放っておいてはいけない理由

### 子どもの便秘チェックテスト

- 毎日排便がない
- 便が常に硬い
- 便の量が少ない（どんぐり2～3個程度）
- おならがくさい
- 強くいきんでいるのに出ない
- 排便後にお尻が切れて血が出ることもある
- 便意を感じていない
- 排便後でもお腹がスッキリしていないようだ
- 便に血液が付着している