

07

こんな便秘は危険！ すぐに病院へ

子どもの便秘に気づいていても、「そのうち治るだろう」とそのままにしてしまう親が多い一方で、1日でも出ないと心配してすぐに病院に駆け込み、安易に下剤を飲ませてしまうケースも増えていきます。

いずれにしても便秘の裏には危険な病気が潜んでいる場合もあるので、よく子どもの状態を観察することが大切です。

- 3日連続で便が出ない
- 激しい痛みを訴えるが、しばらくすると何事もなかったかのように落ち着く
- 下血や血のまじった便が出る
- 吐き気がある
- 激しく泣く
- 顔色が悪い

PART 1

便秘を放っておいてはいけない理由

このような症状があるときは、早めに病院を受診しましょう。特に2歳前後の子どもの場合は便秘ではなく、「腸重積」という病気の疑いがあります。腸重積とはその名の通り腸同士が重なり合い、血液の流れが悪くなって腹痛や出血を起こす病気。放置すると血液が流れ込まなくなった部分の組織が壊死えししますので、できるだけ早めに治療を受ける必要があります。

また腸重積でない場合でも、3日以上便が出ないときは、親が積極的にケアしてあげる必要があります。便が出なければお腹のはりや痛みはますます強くなり、排便時に痛みを伴います。すると子どもにとっては「排便＝怖いもの」という思いがますます強くなります。

そうならないための慢性的な便秘解消法や、便秘にならないための生活についてはPART4で解説していますが、ここでは緊急時の便秘解消法をご紹介します。

まずもつとも効果が高いのは、オリーブオイルを与えることです。PART4「オ

リーブオイルを毎日摂る」でも詳しく解説していますが、オレイン酸を含むリーブオイルは一時的に比較的多めの量を摂った場合、小腸であまり吸収されずに小腸を刺激。また小腸に残った食物と混ざり合うことで腸内のすべりがよくなることがわかっています。私のクリニックでも大人の慢性便秘の患者さん64人にリーブオイル30mlを毎朝摂取してもらったところ、そのうち63人に下剤をやめたり、量を減らしたりというプラスの効果が見られました。