

## 06

## 子どもの便秘は早め早めの対処が肝心！

このように便秘を引き起こす原因はさまざま。しかし多くの子どもの便秘は、病的なものではありません。しかし親が「便秘なんて病気じゃない」と放置したり、また反対に「便秘になると熱が出る」「子どもは1日1回必ず排便しなくてはならない」などと思い込むあまり、心配しすぎて病院で処方される下剤を安易に多用してしまったりすると、最初は軽い便秘もだんだんとこじれてしまいます。

重症な便秘のサインとして「便意がなくなること」があります。健康な人はS状結腸から直腸に一定量の便が溜まると便意を感じます。しかし下剤を頻繁に使用していると、通常の便意ではなく腸管の刺激によって便を押し出すため、本来の便意とは異なります。特に子どもは安易に下剤に頼らないよう親に正しい知識がなくてはなりません。

大人の便秘なら自分でさまざまな対策を講じることができですが、子どもは自分で

食生活を気をつけることも、便意を上手にコントロールすることもできません。すべては親が気を配り、子どもの便の状況やお腹の状態に気を配ることが大切なのです。

また子どもの便秘を治すのは「ただ便を出せばいい」ということではなく、「便の硬さを変え、結腸や直腸のぜん動運動を活発にさせる」ことを目標にしましょう。ただ「つまったものを出す」という考え方では何度も便秘を繰り返しますし、そのたびにどんどん症状は悪化します。

さて、次のPART4では、具体的な子どもの便秘の改善法について解説していきます。