

02

うんちの観察日記で見えてくる「腸ごうごうごう・悪ごうごう」

自分自身が何気なく行っていることでも、「記録をする」ことで悪い習慣や改善点を見つけることがあります。たとえば節約するための最短方法は「家計簿をつける」こと。ただやみくもに遣うお金を減らすのではなく、自分の支出を明確にすることで、計画的に貯蓄を増やすことができます。

また少し前に流行した「体重はかるだけダイエット」も1日2回ただ体重を測るだけでやせる！ という画期的なものでした。これも自分の体重を常に認識することで食べすぎを防いだり、運動量を増やしたりするよう心がけることが結果的に体重減少につながるといえるものです。

さて、便秘の解消にもこの「記録する」という行為が非常に役立ちます。PART 1でも触れましたが、小学生の子どもをもつ両親に行った排便調査では、「この1週間のお子様の排便に関して、どのような印象を持たれましたか」という問いに、8割

PART 4

腸育・子どもの便秘解消実践編

近くの両親が「問題ない」と回答しています。しかし子どもが小学生くらいになると親が実態をきちんと把握しておらず、「おそらく毎日出ているだろう」と考えているケースも多いのではないかと推測されます。

便秘が「健康に悪い」「美容に悪い」というのはだいぶ浸透していますので、大人なら便秘が続くと「なんとかしなければ!」と改善法を模索します。しかし子どもにはまだその意識がありませんので、親が気づかなければそのまま便秘は進行し、悪化していくのです。

そこでぜひオススメしたいのが、「うんちの記録をつける」ということ。書き方はノートでもパソコンでもやりやすい方法でOK。子ども自身でつけるのが難しい場合は、両親が代わって書いてあげてください。

内容は「うんちの量・回数」「うんちが出た時間」「お腹の状態」「食事内容」「その日にあったこと」をメモしておきます。特に食事内容は、できれば3食すべて書くのが理想。お子さんが保育園や小学校に通っていてお昼が給食の場合は、献立表を写しておきましょう。






最初のうちは面倒に感じて、習慣になつてくれば苦にならなくなつてきます。またこの記録が数カ月続くと、たとえば「オリーブオイルを摂ったときには便通がいいようだ」「試験の前には必ず便秘になる」など子どもものの便通の傾向が親にもだんだんわかってきます。これらは便秘改善の大きなカギになりますし、便秘が改善せずに病院を受診する場合でも、医師にとって大きな参考資料となります。

排便回数	回
------	---

PART 4

腸育・子どもの便秘解消実践編

こんな記録をつけてみよう

日付	年 月 日 ()
起床時間	
就寝時間	
食事の内容	朝
	昼
	夜
排便時間	時 分
ウンチの形 (近いモノに○)	ウサギの糞のようなコロコロ便 
	硬い便が集まったソーセージ状 
	表面がなめらかな普通便 
	やわらかく半固形の便 
	液体状の水便 
下剤の有無(種類)	
お腹の状態	痛みがある・張っている・ゴロゴロする・特になし