

04

水分を摂る

幼児は新陳代謝が激しく、運動量もまた大人と比較してとても多いのが特徴です。

そのため汗をかく量がとんでも多く、水分不足の状態に陥りやすいのです。体の水分が不足すると、便から水分を吸収して補おうという防衛本能が働くので、ますます便秘になりやすい状態に。普段からこまめに水分を摂る習慣をつけましょう。

まず朝起きたら必ずコップ1杯の水を飲む習慣を。飲んだ水はすぐに消化管を通り抜け、腸に「ぜん動運動を始めなさい」というサインを送ります。

さらに食事で摂取した水の一部は大腸に到達し、便に吸収されます。つまり便をやわらかくするためにも水は欠かせないものなのです。寝ているときにもたくさんの汗をかいており、その量はコップ1〜2杯分ともいわれます。朝起きてすぐに水を飲むことで、便から貴重な水分を奪わずに済むのです。

便秘外来で患者さんを診ていると、腸の状態が悪化する人が増えるのはたいてい夏と冬です。夏は多くの汗をかくことで腸にいく水分量が減少すること、また冬の寒い日は逆に水分の摂取を控えることが原因と思われる。

コンビニやスーパーにはたくさん種類の水が並んでいますが、特に「どの水でなければならぬ」という決まりはありません。頑固な便秘の人なら便をやわらかくする効果のある、マグネシウムが豊富なミネラルウォーターも良いでしょう。

買ったものでなく、水道水を一度煮沸させた水でも構いません。量としては大人で1日1500〜2000ml飲むことをオススメしています。

また私がオススメしているのがペパーミント、レモン、オリゴ糖で作る「ペパーミントティ」です。

これは特にお腹にガスが溜まるタイプの便秘にオススメ。お腹に溜まるガスの70%が口から飲み込んだ空気なのですが、ペパーミントに含有されるメントールは腹痛や不快感のもととなる筋肉の過度な収縮を抑制し、腸全体の働きをよくすることが知ら

れています。そのほかの成分もビタミンCが豊富なレモンは抗酸化作用に優れ、またオリゴ糖は胃や小腸では吸収されず、善玉菌であるビフィズス菌のえさになって腸内環境を整えます。

お子さんにはちよつと飲みにくいかもしれませんが、オリゴ糖の量を増やすなどして調整してください。

ペパーミントティの材料

ペパーミントのティーバッグ 1袋

レモンの絞り汁 大さじ1

オリゴ糖 適量

作り方はとっても簡単！ペパーミントのティーバッグをコップに入れて150ml程度のお湯を注ぎ、レモンの絞り汁、オリゴ糖で味を調えるだけ！ペパーミントの

PART 4

腸育・子どもの便秘解消実践編

ティーバッグは混ぜ物のない100%ミントの葉のものをオススメします。ティーバッグでなく粉状のものでもいいでしょう。

飲み方に制限はありませんが、1日1〜2杯を目安に飲んでみてください。朝多めに作って持ち歩くのもオススメです。冷蔵庫なら2日間程度保存が可能です。