

# 便秘のときのケア (幼児～)

もっとも大切なことは、日常生活を規則正しく送ることです。

●規則正しい食習慣——一日三食、きちんと食事をとりましょう。消化のよい物ややわらかい物ばかり食べていると便秘に傾きやすいので、食物せんいの多い食品を意識してとりましょう。  
スナック菓子、ケーキ、フライドチキン、ラーメンなどには、うんこの骨組みを作る食物せんいはほとんどありません。

●適度の運動——運動によって大腸が動き、自律神経が刺激されます。軽い全身の運動(散歩、水泳、体操など)は、ストレスの解消にもなり、明日の排便につながります。

●排便の習慣——毎日決まった時間にうんちをする習慣をつけることが一番大切です。そのためには、朝食の後、夕食の後と決めて、はじめは便意がなくてもトイレに座るようにしてみましょう。  
ただし、叱りつけたり、無理にさせるのは逆効果です。

うんちを出すタイミングを逃すと、チャンスはなかなかやってきません。トイレへ行くのをおっくうがらずに、がまんしなさいという心構えが大切です。

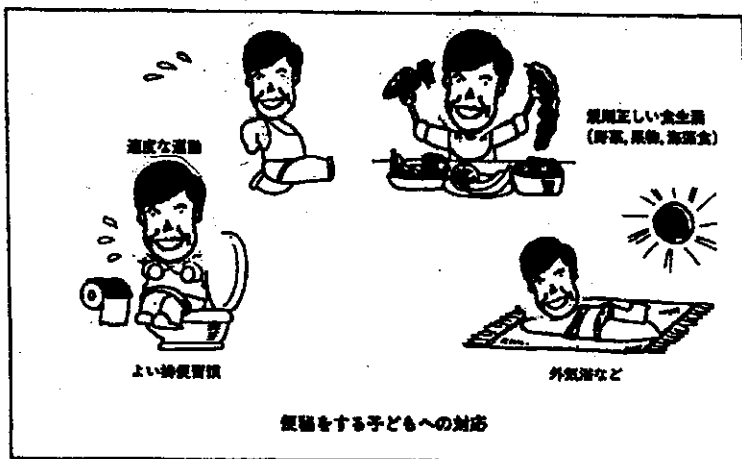
## 便通をよくする食品

主食品	七分づき米、麦飯、そば、オートミール、コーンフレーク、黒パン、グラハムパンなど
豆類	大豆、小豆、うずら、いんげん、そら豆、うの花など
いも類	ポテト、さつまいも、やつがしら、こんにゃく、さといもなど
野菜類	人参、セロリ、ごぼう、かぶ、パセリ、葉菜類、大根、トマト、たけのこ、ねぎ、にら、キャベツ、ふき、なす、きゅうり、アスパラ、うど、たまねぎ、かぼちゃなど
海藻類	わかめ、ひじき、こんぶ、ところてん、寒天など
きのこ類	しいたけ、きくらげ、えのきだけ、しめじなど
果物類	りんご、メロン、いちご、プラム、さくらんぼ、すいか、もも、いちじく、みかん、なし、おどろ、あんず、パイナップル、バナナ、ジャム、マーメイドなどの加工品など
乳製品類	マーガリン、バター、クリーム、ヨーグルト、乳酸飲料、牛乳など
その他	はちみつ、糖みつ、アーモンド、炭酸飲料、マルツエキスなど

便秘となる原因  
いろいろ

心あたりがあれば工夫してみましょう

- ・幼児で遊びに夢中になってしまう
- ・便意を先生に言えない
- ・園・学校での排便をがまんする
- ・遅刻を気にして朝の排便をせず、登園・登校する
- ・肛門が切れたり、うんちが固いために痛みがある
- ・環境の変化・ストレス



ご心配なことやわからないことがありましたら、ごえんりょなくおたずね下さい

おくぐこどもクリニック  
31-2222