

すくすく

GENKI

2015年5月

京都協立病院

小児医療課

# 子どもの便秘



## 子どもの腹痛の大部分は便秘

腹痛を訴える子どもの80～90%は便秘が原因です。ところが、小学生以後の子どもの腹痛で「お母さん、便は下痢ですか？硬いですか？」とお聞きしますと皆さん「子どもが下痢と言っています。」と答えられます。そして、浣腸すると見事な便秘の便が大部分です。不思議な話です。コレはおなか痛いと聞くと「下痢か？」と母が聞き、子どもは下痢が何かも知らずに「うん」と答えるからです。つまり「お母さんは、ウンチを見ていない」ということです。日本人はこどもの腹痛＝下痢という間違った考え方をされていて、腹痛＝便秘という考えの人は少ないのです。ですから、自主申告での便の性状は一切信用できませんので、お母さんは必ずこどもの便を見なければなりません。

と、言う事で、これからは「ウンチは出ているの？硬いの？」と聞いてください。

また、こどもで発熱時（お腹の病気ではない）に必ず腹痛を訴えるこどもがいますが、その子は普段から便秘傾向のあるこどもと断言できます。大人では考えられませんが、発熱時に嘔吐するこどもの中に普段から便秘傾向のこどもが存在します。さらに、「この子は一日2回トイレでウンチをしているから便秘ではない」と言われるお母さんもおられますが、これは勘違いです。もし一回ですっきりとウンチが出るのでならなぜ2回もトイレに行くのでしょうか？1回ですっきりしないから2回いくのです。つまり【隠れ便秘】といえます。

## 便秘は何時から

子どもの便秘の始まりで多いのは離乳食開始頃からです。それまでは順調だったのに便秘になることが多く、離乳食に体が慣れるまでは便秘が続きます。おなか痛・排便時に痛みで泣く・肛門から出血するなどが主な症状です。さて、便秘の定義はあるのでしょうか？ 毎日排便しないが腹痛もなく、排便時に痛みもないのであれば「本人が困っていないので便秘とはいえません」つまり、「毎日排便することが大切ではなく、あくまでも便秘で困るか否かが問題となります。」2日に一度でも、本人が困らないのであれば治療はいりません。

## 便秘の原因は・・・

乳児期以後の便秘の悪化要因は

- ① トレーニング開始時に、子供が失敗を恐れて過度に緊張し便秘になる。
- ② 排便時に痛みがあるのでそれを避けるために我慢してしまう。
- ③ 家のトイレしか排便できないので、園で我慢する。などが大部分ですが、もちろんあまり原因がはっきりしないことも多いものです。便は長く腸にとどまればとどまるほど水分が吸収され硬くなり出にくくなります。排便したいときに何かの理由で我慢すると便が硬くなって苦勞することは皆さんも経験済みと思います。「うん

## 「はしたい時にする事が便秘を防ぐコツ」です 便秘の対策と治療・・・

一番大切なことは、毎日の排便が目標ではないのです。「毎日出なくても、腹痛や排便時の痛みがなく気持ちよく出る」事が大切です。

① 食事療法：これはさまざまな事が行なわれていますが、これが決め手というものはありません。繊維の多い食物は大切ですが、具体的にどのくらい摂取したら良いかはわかっていません。実際には食事だけで改善させるのは難しいものです。

② 水分療法：「水分が足りないから便秘になる」と昔からよく言いますが、一体全体飲んだ水分がお尻から出てくるものなののでしょうか？普通の生活で便の水分を生きていくための水分としてつかうことはありません。但し、冷水で腸を刺激するという考え方には一理あるかも知れません。一方、食事量は大に関係します。たくさん食べればそれだけ便が多くなりますから、小食の子どもは便秘になりやすくなります。

③ 排便習慣法：また、毎日出ても出なくてもトイレにしばらく座り頑張るのも良い方法です。これは座って気張っているとだんだん便が下方に移動して便意が出てくるからです。しかし、子どもには座って頑張るのは難しいでしょう。

④ 薬物療法：やはりこれが主体になります。

\* 塩類下剤：カマグ（塩化マグネシウム）が代表的です。水分を腸に移行させ便を軟らかくする作用があります。内服量を調整しながら使います。

\* 大腸刺激性下剤：シンラックなど（ピコスルファート）液剤量の調節が簡単。無味無臭で内服しやすい。

\* 合成二糖類：ピアーレ（ラクツロース）人間が分解できない糖類で、水分保持と腸内細菌による分解でいろいろな酸ができてその刺

激で排便を促す。

実際には、1つの薬ではうまくいかず組み合わせることが多いのですが、とにかく「痛い思いをせず快適に排便できる」事が最終目標です。

一生、便秘が続くことはありませんから、気長に治療するという考えが大切です。頑張りましょう。

⑤ 浣腸療法：浣腸は癖になるからしない方が良いといわれていますが、まったく根拠は無く、むしろ出ないときは積極的に浣腸することをお勧めします。このときの浣腸液の量は、「こどもは多めに」が大切です。子どもは浣腸後に我慢しないので、すぐ液が出てしまいますから多めに入れる必要があります。市販の年齢による浣腸液量では少ないので、1ランクあげてください。

## 便秘の王様 = 遺糞症

頑固な便秘が続くと便がどんどん溜まるために大腸の壁が拡大し、伸びきったゴムのようになり、便意を感じなくなり腹痛もなくなります。そしてひどい便秘なのに、なぜかいつもパンツに柔らかな便がついている（遺糞）状態を指します。これはるいりいと溜まっている硬いゴルフボールのような便の隙間を柔らかな便が漏れてくる状態です。もちろん、本人は漏れてもまったく気付きません。ここまでくると治療は大変です。まず、一週間毎日浣腸をして溜まった便を全部出し便秘の薬も飲ませて、伸びきった大腸を正常にさせ便意を感じられるようにします。たかが便秘ですが、その苦痛たるや経験者には良くお分かりでしょう。「たかが便秘、されど便秘」といえます。最後に便秘の人達に贈る標語です。『ウンチは溜めるな、お金を貯める！！』

