

便秘

将来のためにも治療しましょう！

週5～6回の💩を
目標に治療を行います



出せないと硬さが増えて
より大変に💩
大人になる前に
一緒にリズムを整えて
いきましょう(^^)

数カ月～1年以上の
治療が必要な場合も
あります

まずは自然排便がある・ないに限らず
浣腸を連続3日かけて
腸内をスッキリさせましょう♪

1日目	2日目	3日目
浣腸	浣腸 内服開始	浣腸

↓その後は...↓

排便日	便なし (1日目)	便なし (2日目)
	×	×

浣腸の手順が不安な方は
スタッフにお声掛けくだ
さい♪

↑
この日に浣腸OK

食事で食物繊維をとろう♪

【食物繊維の効果】食物繊維は、便を柔らかくし出しやすくしたり、腸に刺激を与える効果が期待できます。

食物繊維をとるのに適した食材は、**芋類、海藻、野菜、果物、きのこ類**です。一方で、食べ過ぎると逆にうんちを硬くしてしまうことがあります。1つの食材で便秘を改善できるわけではなく、**バランスよく食べる**のも大切です。

種類	食材
いも類	じゃがいも、かぼちゃ、サツマイモ、こんにゃくなど
海藻類	わかめ、ひじき、めかぶ、寒天など
果物	バナナ、りんご、もも、キウイ、イチゴ
野菜	ごぼう、とうもろこし、青菜類
きのこ類	しめじ、しいたけ、えのき

便秘のおはなし

①便秘になりやすい時期

乳児期

離乳食開始時期、母乳→ミルクへ変えたとき

トイレトレーニングのころ

2～4歳のトイレトレーニングの頃に慢性的な便秘がある子がはっきりしてきます

学童期

幼稚園や小学校へ通いだしたころ、学校でトイレに行くのをためらい、我慢してしまう子がいます。偏った食事や、ゆっくりトイレに入る時間がないといった生活習慣も便秘と関係しています



②便のチェック！

便の状態がわかる表 (プリストル便形状スケール)		
1		小さくてコロコロ状のかたい便
2		ソーセージ状のかたい便 (コロコロの便がつかまった状態)
3		表面がひびわれている ソーセージ状の便
4		なめらかで柔らかな ソーセージ状の便 (バナナ状の便)
5		やわらかい半固形の便
6		境界がぼぐれて ふわふわとした不定形の便
7		水っぽく、固まっていない便

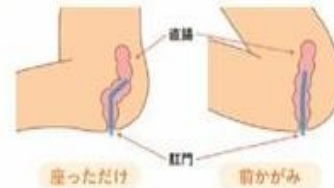
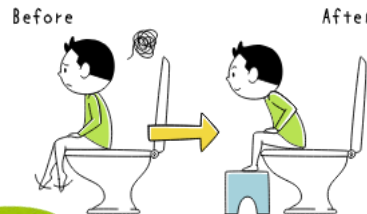
④～⑤の
理想のバナナ状
ウンチをめざそう！



③トイレの座り方

足台を使うと、前かがみになり、便が出しやすくなります

なぜ前かがみがいいの？



直腸と肛門の角度がポイントです。
洋式便座に座っただけでは、この角度が直角に近いのですが、前かがみになるとこの角度が広がるため、便が出しやすくなるのです。



④こどもの便秘の治療(生活習慣)

- ☒ こまめに水分をとってみよう！
必要以上に無理やり飲ませないでOK！
- ☒ 体を動かしてたくさん遊ばせましょう
腸の動きを活性化して便通をよくする効果が期待できます
軽い運動でもOK♪
- ☒ ウンチをする時間の余裕を作ってあげる
食後にゆっくりとトイレに座る時間を作りましょう
- ☒ トイレをがまんさせない
- ☒ バランスよく食事を食べよう
リンゴなどの果物や、白米に雑穀を混ぜたり、
“ブラン”の入ったシリアルからも食物繊維をとれます
おやつを果物やおにぎり、芋類に変えてみるのもおすすめ

便秘 スタッフおすすめレシピ♪

①オートミールきなこバナナ

離乳食中期～OK
バナナの甘味で食べて
くれやすい★



<材料>

- ・オートミール大さじ1
- ・牛乳（粉ミルクや水でも代用OK）
- ・きなこ
- ・バナナ3cm程度
（お好みでプルーン等好きなフルーツをいれてもOK）



作り方

- ①大きめの器にオートミール・牛乳を入れ、600Wで1分加熱する。
- ②バナナをつぶす、バナナは少し大きめでもよい。
- ③バナナときなこを②のオートミールに入れて混ぜる。

！レンジにかけるときは、小さい器だと吹きこぼれるので必ず大きめの器で作ってください！

②ごはん+野菜

- ・いつものごはんには麦や雑穀類を混ぜる
- ・ミックスベジタブルを混ぜる（オムライスに使用しても◎）
- ・コーンと一緒に炊く
- ・根菜類やキノコの炊き込みご飯にしてみる
- ・ひじきの煮物を混ぜる。

麦ごはんや、雑穀米は味があまり変わらないのと、準備が簡単で継続しやすい事がメリットです



③いつもの汁物を具沢山に！

- ・海藻、きのこ、キャベツ、玉ねぎ、季節の野菜を入れるだけでおかず代わりに！



④野菜の食感が苦手なお子さんは、ポタージュもおすすめ

- ・枝豆やかぼちゃ、里芋、さつまいもなどがおすすめ！
- ・日によってベースの出汁やメインの野菜をかえることでバリエーションが増えます

<かぼちゃスープ>



<さといもスープ>



<コーンスープ>



⑤おやつ編

※食べ過ぎには注意し、バランスが偏らないように！

- ・スナック菓子をよく食べる子は、おやつを果物や芋やおにぎりにしてみるだけでも便秘対策になります！
- ・ポップコーン（意外にも食物繊維の多いです！）
- ・好きなジュースやフルーツを入れた寒天ゼリーを作る（寒天も海藻由来の食物繊維が豊富です）

