

# 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して  
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(^^)

数ヶ月～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	浣腸
	内服開始	→

↓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（ブリストル便形状）

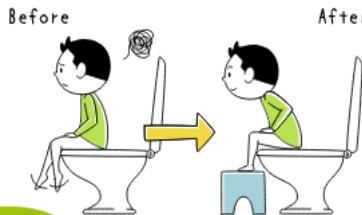
便	下痢
1	小さくアコロコロ状のかたい便
2	ソーセージ状のかたい便 (アコロコロの便がつながった状態)
3	表面がひびわれている ソーセージ状の便
4	なめらかで柔らかい ソーセージ状の便（バナナ状の便）
5	やわらかい半固体の便
6	境界がはぐれて ふわふわとした不定形の便
7	水っぽく、固まっていない便

④～⑤の  
理想のバナナ状  
ウンチをめざそう！

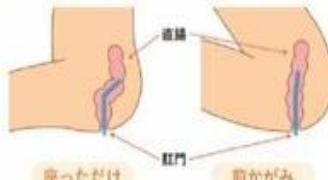


## ③トイレの座り方

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？



直角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  
腸の動きを活発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つてあげる  
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  
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  
(お好みでブルーベリー等お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も！



## 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）



やまさき小児科