



小児の便秘症

@知っておきたい知識

最近、小児の便秘症が増えています。報告では、一日に一回の排便の無かった生徒は小学校五・六年生で42%、また二歳から五歳のやせ気味の小児で37%にも達しています。

便秘の増加した原因は主に三つ考えられます。

(1) 食生活の欧米化

食物残渣の少ない食事を多く取るようになったことがあげられます。最近の小児は肉料理を好み、食物繊維を多く含む食品（野菜・果物・海藻・穀類）をあまり好みません。母親も手のかかる野菜料理より簡単な肉料理を作りがちなようです。

低残渣食では便の量は少なく、硬便になります。欧米型の食事では、便量は食事接種量の20%ほどですが、従来の日本人食では50～60%になります。

(2) 朝食を取らない傾向

～排便の仕組みは主に以下のようになっています。～

食事をして胃内に食物が入ると、「胃・結腸反射」が生じ、結腸（主にS状結腸・大腸）の活発な運動が起こります。そしてS状結腸内の便が直腸に送られます。そうして、直腸が便で膨満し直腸壁が伸展される結果、直腸壁に分布する求心性神経を介して大脳に伝達され、便意として感知されます。

一方、求心性神経からの伝達が脊髄を折り返して排便反射を引き起こします（肛門括約筋の弛緩・肛門拳筋の拳上）。この時にトイレに行き、腹圧をかけると排便が起こります。

すなわち、朝食を取らないと登校前に排便しようとしても便意が生じにくいのです。登校後・給食後に便意が生じて、学校の便所になじめなくて我慢してしまうようになります。そして、便秘になってしまいます。

(3) 生活パターンが夜型になった。

夜遅くまで起きているために朝早く起きれない。学校に行くまでの時間に余裕がなく、食欲もない。朝食後に便意がでてトイレに行く時間がない。

@便秘症の治療

改善できる原因があればこれを取り除き、「規則正しい排便習慣」を身に付けることが最も大切です。

@朝方の生活パターンを定着したものにして、朝食は十分に摂取します。時間に余裕をもってトイレに行きます。夕食後でも構いません。一日のうち、決まった時間帯にトイレに行くような習慣を身に付けましょう。この繰り返しで排便習慣を確立させてくれます。

@食物繊維の多い食事を取るようになる。食物繊維は便量を増し、水分を吸って便を柔らかくし、結腸内の便の通過時間を短縮させます。野菜・果物・海藻（ワカメ・ヒジキ）・コンニャク・穀類（特に豆類）・黒パンなどの他に、主食を十分に食べましょう。

@おやつには、ポップコーンやプルーンのような繊維を多く含むものを与えましょう。

@薬物療法は補助的なものです。やむを得ない場合以外は浣腸や薬を使うのは控えましょう。

