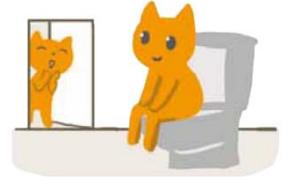


子どもの便秘

皆さん、毎日すっきりウンチ出てますか？

前回 2 月号には「腹巻のすすめ」をお話しましたが、今日は主として子どもの「便秘」の話をしたと思います。子どもの便秘をそのまま放置しておく習慣もありますから大人の便秘になり、大腸に直径 15cm の硬い便塊ができたりもしますので、子どものころからの手当てと予防が重要です。また、小児科医師神山潤(こうやま じゅん)先生によれば、ヒトは寝て、食べて、出して、初めて脳と体の働きが充実する昼行性の動物だそうです。



さて、全国には約 1 万 5 千人の小児科医がいます。今年は 5 月は 13 日から 15 日まで、数千人が全国から札幌市に集まりました。その際、共通したトピックになっていたのが「腸内細菌」です。「種類は非常に多く、体のあらゆる機能と関係し、それは遺伝子レベルまで変えている可能性が高い」というものです。メタゲノム解析法などの発達により、証拠がいろいろ出てきました。研究はあと 3~5 年の間に大発展しそうに思います。例えば、細菌の代謝産物である酪酸(らくさん)という物質はキーのひとつであるということもわかってきました。「医食同源」の理由の一端が、今後さらに証明されていくように思います。この点は、さらに続きでお話ししていきたいと考えています。

そこで、免疫機能の 7 割に関係すると言われる腸の機能が大事になってきますが、子どもの腹痛で非常に多い原因は便秘です。硬い便の塊が左下腹部に触れることも多いですが、「3 日以上排便がないのです」という訴えで浣腸をすると大量の便が出て腹痛はすっかり解消し、ケロッと何もなかったように帰宅する例もけっこうあります。

便秘の定義や症状

『便が滞った、または出にくい状態』です。

「便秘症」とは下記の症状などがあり、そのために治療を要するような場合です。

- 一般に排便回数が週に 2 回以下 (3 日以上排便がない)
- 週に 1 回以上便失禁をする
- トイレが詰まるくらいの大きな便をする
- 排便痛がある
- 便に血が付着する
- 排便時間が 20~30 分以上と長くトイレで座っている
- 排便時に汗がたらたら出る
- 下肢をXに交差して我慢しようとする



機能性便秘との区別

便秘の中で圧倒的に多いのは、基礎的疾患はないのに習慣が悪いが、腸の機能・動きが低下して起こる「機能性便秘」です。もし乳幼児期に便秘とともに下記の症状などがあれば、「機能性便秘」以外の別の基礎疾患による排便障害かもしれないので、すぐに医療機関を受診しましょう。

- 体重が増えない
- 同時に嘔吐(おうと)がある
- 大量の血便
- 腹部が膨らむ

- 腹部の腫瘍(しゅりゅう)
- 下痢と便秘を交互に繰り返す
- 肛門部の奇形
- 肛門の少し上の背中に亀裂やくぼみがある

便の種類 (国際分類：7種類)

ウンチ(便)は7種類に国際分類されているのを知っていますか?7段階あって、硬い方から表現すると、**①と②**は便秘患者さんがもっぱら訴える便で、**③④⑤**は普通に容易に排便可能であり、**⑥と⑦**は胃腸炎や感染症の時の便です。毎日の排便日誌にこの番号で記録をとると医療者にも症状が伝わりますし、薬の効果判定や経過判定にも有効です。血便があれば「B」、排便痛があれば「P」と記録し、便量も小指より小さければ「S」、大人の手くらいになると「L」と書いてください。

- ① ウサギのようなコロコロ便
- ② ソーセージ様コロコロつながり便
- ③ ひび割れ入りソーセージ様硬便
- ④ 滑らかソーセージ便(バナナ便)または蛇とぐる巻便
- ⑤ しわ入り柔らか便
- ⑥ 泥状便(どろ状)
- ⑦ 水様便(固形物なし)

便の硬さ	排便量・排便時の症状
① コロコロ 	S とても少ない量 (目安:小指より小さい)
② コロコロの塊 	L 大きな塊 (目安:大人の片手より大きい)
③ やや硬い 	P 痛みがある 
④ ふつう 	B 血がついた 
⑤ やわらかい 	E 洗腸
⑥ どろの様 	
⑦ 水の様 	

対策

- 繊維質の食材(野菜特にごぼうなど根菜類と穀物)をとる。
❖私は現在玄米を食べていますが、効果てきめんです。白米以外の雑穀を混ぜるのも効果的で、30回以上よく噛んで食べます。
- 水分を多めにとる
- 適度な運動をする(これは根拠があります)
- 朝夕に腹部のマッサージ(時計方向の「ののじ」20回程度)がお勧めです。
- 硬水(マグネシウムなどの多い水)を飲む。
- 薬は大別して便を柔らかくするものと腸を動かすものがあり、うまく活用すると少量で有効です。
なお、調子が良くてもあまり早く薬を中止すると便秘がぶり返すことがありますので、注意が必要です。

先ほどの神山潤先生は早寝・早起き・朝ごはんと朝ウンチを提唱しています。現代の小中学生は学校でのウンチを極力避けようとするから、朝ウンチは極めて有効です。朝起きたらぬるま湯コップ半分から7割程度を飲み、朝ごはんをきちんと食べると、登校前に家でウンチが出て学校での我慢が減り、ひいては便秘が治ると思います。

便通は、すべての年齢で多くの病態と関係があるので、家でぜひ配慮してあげてください。

※文中のイラストは、小児慢性機能性便秘症診療ガイドラインより抜粋

【副院長 竹内 東光】

