



2024年2月
ゆらりん仙川保育園
看護師

気温が低く乾燥した日が続いています。2月4日は、暦の上では立春で春を迎える時期とされていますが、一般的に1月下旬から2月にかけて最も寒くなると言われています。感染症もまだまだ流行っているので、手洗い・うがいをしっかり行い、予防に努めましょう。また寒くてもこまめに換気を行い、空気の入替えを心がけましょう。

子どもの便秘について

子どもの便秘は意外と多く、10人に1人以上が便秘と言われています。便秘とは、便の回数が少ないか出にくいことを言い、排便が週に3回以下、5日以上出ない、排便時に痛みや出血があるなどの症状があれば、便秘と考えます。治療が必要な便秘を「便秘症」、その状態が1-2か月続くと「慢性便秘症」となります。

便が腸の中に長くとどまると水分が吸収され便は硬くなり、排便の時に出しづらくなったり痛みを伴います。すると、子どもは排便を我慢したり、肛門を締めながらいきんだりするようになり、ますます便が出ない悪循環となります。

また、便が溜まった状態に直腸が慣れてしまうと、便意を感じなくなり、さらに悪化させることとなります。

便秘を改善させるには、まずは直腸に溜まった便を出し、直腸を空にすることが必要です。お腹や便の状態に合わせて浣腸や飲み薬を使用します。子どもの便秘に使われる薬はどれも安全性が高く、また習慣性（癖になること）はほとんどありません。便秘を長引かせてしまうより、薬を適切に使用することをお勧めします。直腸が空になったら、その後は便を適度な軟らかさに保ち、再び溜まることのないようにしていきます。

便秘解消には生活習慣の見直しも重要です。早寝早起きを心がけ規則正しい生活を送ることは便秘だけでなく健康生活の基本となります。夜ぐっすりと眠ることで副交感神経のスイッチが入り、腸がしっかりと動いて便を送り出します。そして朝食後に、大腸の動きはいちばん活発になり排便しやすい状態となります。そのため、毎日排便しやすいゆとりのある時間に、トイレに座る習慣をつけることは効果的です。まだトイレで排便していないお子さんは、着衣のままおまるなどに座ってみる（長くても3分程度）のも一つの方法です。「ロダンの考える人」のポーズは実は理想的な排便姿勢です。

バランスのとれた食事をできるだけ決まった時間に3食摂ることも大切です。便の量が少ないと腸に長くとどまるため水分が吸収されて便が硬くなります。食物繊維は腸で吸収されず、水分を含んで便の量を増やし硬くなることを防ぎます。野菜、海藻、果物、芋類、豆類などに多く含まれています。水分不足も便秘の原因となるので注意が必要です。他には、オイルの摂取、腸内細菌バランスの改善などがあります。油脂類には便を軟らかくして滑りを良くし、出しやすくする働きがあります。オリーブオイルやバターなどを1日に小さじ2杯程度使ってみましょう。スープなどに追加することで簡単に摂ることができます。腸内細菌バランスの改善には効果に個人差がありますが、ヨーグルトやオリゴ糖、整腸剤などを試してみる方法があります。

食事のほかに、体を良く動かすことも腸の動きを活発にし、便通をよくすると言われています。

しかし、生活習慣や食事だけでは解消されないことも多く、便秘をしっかりと治すには薬を使うことも必要となります。その際は、かかりつけの医師と相談し、便やお腹の様子を見ながら飲み薬や浣腸をうまく使って排便コントロールを行います。薬は、便を軟らかく保ち、腸の動きを活発にするためのものですが、便が溜まってから飲むよりも、溜まらないように適切な量や用法で継続する方が効果的です。

便秘症はこじらせてしまうと長期化し、ときには大人になるまで続いてしまうこともあり、日頃からのケアと対策が重要です。

【1月の感染症情報】

インフルエンザ	1名
コロナウイルス感染症	4名
ウイルス性胃腸炎	1名
水痘	1名

2月の園医健診：2/13（火）くまのみ組

※他クラスのお子さまでも、何かご相談などがございましたら職員までお声かけ下さい。

