

◆◆◆ 子育て通信 ◆◆◆

「便秘」

便秘対策の3か条

1. 排便訓練
2. 食事療法
3. 薬物療法

排便訓練

2歳過ぎたら行いましょう。1日1回朝食後か夕食後にオマルかトイレに座らせます。座らせる時間は5～10分で、排便がなくても10分で切り上げます。2～3ヶ月続けて排便習慣をつけましょう。

食事療法

<便秘をおこしにくい食事とは>

- ・腸管蠕動を刺激する食事
(例) 冷水、バター、マーガリン
- ・残渣の多い食事
(例) ひじき、ごま、ごぼう、豆類、とうもろこし、さつまいも、こんにゃく
- ・腸管内で発行しやすい糖質を含む食事
(例) ヨーグルト、乳酸菌飲料



<便秘を起こしにくい献立>

- ・きのこや野菜やいも類が豊富なカレーライスやグラタン
- ・コーンフレークやシリアルフレーク
- ・海藻スープ、コーンやパンプキンなどのポタージュスープ、
- ・コーンやグリーンピースやほうれん草の入ったスクランブルエッグ
- ・きのこ、にんじん、ごぼう、こんにゃくの入った炊き込みご飯、たけのこご飯
- ・さつまいも、ごぼう、だいこん、こいも、にんじん、こんにゃく等入った豚汁
- ・サツマイモやかぼちゃのコロッケ、ひじきや大豆の水煮を使ったかきあげ
- ・フルーツヨーグルト、スイートポテト、大学芋、寒天入りのフルーツみつ豆
- ・ポップコーン、ポテトチップス、こんにゃく畑
- ・みかん類、あんず、乾燥プラム、パイナップル、メロン、キウイ

薬物療法：下剤の種類

発酵性下剤：マルツエキス・ラクツロース

浸透圧下剤：酸化マグネシウム・マグコロール

刺激性下剤：ラキソベロン

下剤の効果には、個人差があること、効果が出現する薬の量と副作用の下痢する薬の量との差が小さいので、様子を見ながら薬の量を決めていきます。

浣腸は、排便困難が激しい時、巨大糞塊が直腸にたまっている時にします。