

子どもの便秘について知っておこう



便秘のお悩み相談カードつき

監修：さいたま市立病院 小児外科
学校法人 神戸学園 理事
神戸動植物環境専門学校 校長
中野 美和子 先生

2023年4月作成
MVC-J-3-PM-00194

こんな悩み、ありませんか？

ウンチをするのを
嫌がる、がまんする



ねっとりしたウンチが
少しずつまたは
かたまりで出る

トイレを嫌がる、
トイレでなく
オムツにウンチをする



不機嫌、
元気がない

～ それは便秘かもしれません ～

おならの回数が多い、
においが強い、
大人のようなにおいの
おならをする



いつの間にか
下着が汚れている



熱や病気ではないのに、
食欲がない



便秘は、放っておくと
どんどん悪くなってしまいます。
便秘のことを正しく理解して、
適切な治療を受けるようにしましょう。



食べた物は、腸の中を通るときに大半の水分が吸収され、残りがすが適度な硬さの便として排出されます。

しかし、便が腸に長くとどまったりすることで水分が体に多く吸収されると、便が硬くなってしまいます。また、便が肛門の近くまで来ても、うまく排出できない場合もあります。

排便の回数が少なかったり、便が出にくい状態になっていれば便秘と考えます。目安として、週に3回未満だと便秘が疑われますが、毎日排便があっても、排便するときに痛みがあったり、スッキリとした排便でない場合は、便秘の可能性がります。

また、便の形もとても重要で、『バナナ状』が理想的な便の形と考えられています (p.5参照)。



便秘って？

コラム

めざすのは“バナナ状のウンチ”

便の形や硬さの理想は、表面がなめらかでやわらかい、いわゆる『バナナ状』の便です。腸に便がたまりすぎると、硬くて小さいコロコロの便になったり、ゆるい便が少しずつ1日に何回も出たりする場合があります。お子さんの便の状態をチェックして、理想のウンチをめざしましょう。

ブリストル便形状スケール

1		硬い便
2		
3		健康な便
4		
5		
6		軟便
7		

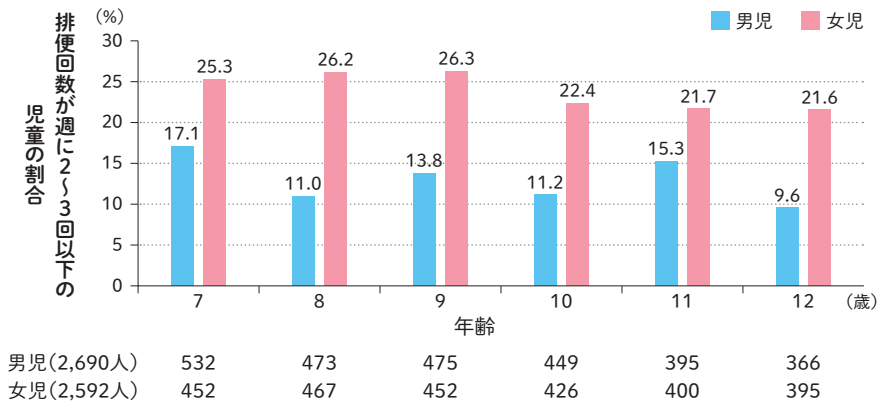
バナナ状

Lewis SJ, et al.: Scand J Gastroenterol 1997; 32(9): 920-924 より作成

便秘の子どもは

子どもの便秘はめずらしいことではなく、日本では10人に1人くらいか、それ以上と考えられています。日本の小学生を対象にした以下の調査では、排便回数が週に2、3回以下であった児童は18.5%（男児13.2%、女児24.1%）であったと報告されています（下図）。

図 日本における便秘の小学生の割合



対象：ランダムに抽出した広島市の小学校11校の小学生（6,917人）

方法：昼間尿失禁への質問表を用いて、排便頻度（1日に2回以上、1日に1回、週に4～6回、週に2～3回、週に1回以下の5項目）についても調査を行った。

Kajiwara M, et al.: J Urol 2004; 171 (1): 403-407より作図



子どもが便秘になりやすい時期はありますか？



母乳から人工乳へ変えたとき、離乳食を始めたとき、トイレトレーニングのころ、幼稚園や学校へ通いだしたころに便秘になりやすいといわれています。なかでも、2～4歳のトイレトレーニングのころに慢性的な便秘であることがはっきりしてくる子どもが多い傾向があるといわれています。

どれくらいいる？

● 知っておきたい！子どもの便秘

乳・幼児期

母乳・ミルク不足、汗のかきすぎは便秘の原因のひとつになることがあります。食事の変化（母乳⇒人工乳、離乳食の開始）によっても便秘が起こりやすくなります。



幼児期では、排便のときに痛い思いをすると、排便をがまんしてしまうようになり、『便秘の悪循環』におちいりやすくなります（p.8-9参照）。

学童期

小学生になると、学校でトイレに行くのをためらい、排便をがまんしてしまう子どもがいます（p.19参照）。

かたよった食事や、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。



このほか、腸や肛門の生まれつきの病気や全身の病気が原因で便秘になることもあります（p.16参照）。

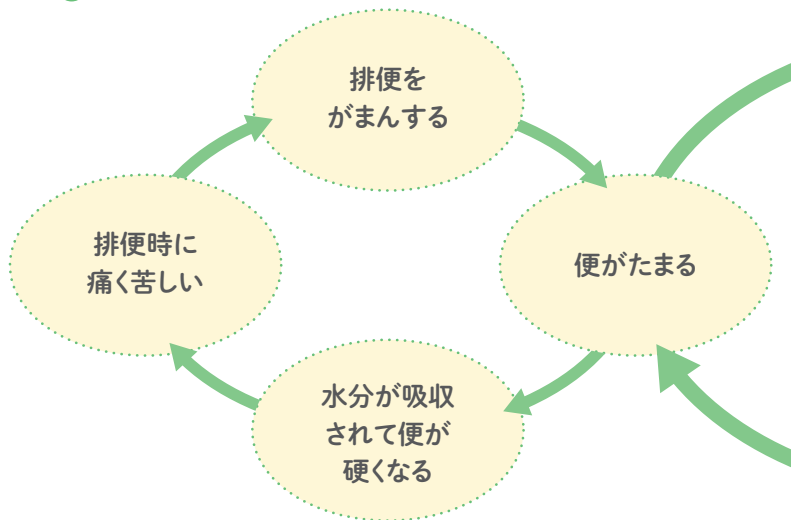
● 便秘の悪循環

排便のときに便が硬くて痛い思いをすると、排便が怖くなり、がまんしてしまうようになります。すると、便は腸にたまってさらに硬くなり、排便時の痛みも増してしまうので、ますます便をがまんするようになり、悪循環となります。

また、いつも便が腸（直腸）にある状態が続くことで、腸がだんだん鈍感になり、便を出したいと感じにくくなる結果、さらに腸に便がたまってしまうという悪循環もできてしまいます。

このような二重の悪循環は、強制的なトイレトレーニングや無理やり排便をがんばらせると、さらに加速させてしまうので、注意が必要です。

図 便秘の悪循環



を放っておくと？

Q

仕事が忙しくて子どもの排便状態を確認できないのですが、よい方法はありますか？

A

「排便日誌」をつけると排便状態を管理しやすくなります。日誌をつけるときに、お子さんにもシールを貼らせるなど一緒に参加させると、本人の自覚や治療意欲も高まります。毎日記録して、受診のときに医師に見せましょう。

幼稚園・保育園に排便日誌を共有していただくこともひとつの方法です。相談してみましょう。

直腸が
ひろがる

便がたまる
ことに直腸が
なれてしまう

便意がおこり
にくくなる



子どもの便秘の治療について

規則正しい生活

できるだけ朝にウンチをする 余裕をつくってあげる

十分な睡眠と早寝・早起きを心がけましょう。
また、食後にゆっくりとトイレに座る時間をつくりましょう。

ただし、長い時間をかけたり、無理する必要はありません。



いっしょに
Try!

- ✓ 朝食後、家を出るまで1時間の余裕をもてるように起きてみましょう。
- ✓ 未就学児～小学生では、8-10時間程度の睡眠を心がけましょう。

コラム

食物繊維の豆知識

食物繊維には不溶性と水溶性があり、人間の消化酵素で分解されないため、ウンチの素になります。また水溶性の食物繊維は、乳酸菌やビフィズス菌などの腸内細菌を増やす効果があると考えられています。

食物繊維をとるのに適した食材は、雑穀、野菜、海藻、果物、芋類、豆類です。



なっとう



めかぶ

便秘の治療では、まず、食事や生活習慣を見直すことが大切です*。

*直腸に便がたまっている場合は、最初に腸を空っぽにする治療を行います。

食事

バランスよく、好き嫌いなく、 たくさん食べることが大切

バランスのとれた食事と、
ウンチの素が不足しないよう、
量をしっかりとることが大切です。
無理に嫌いなものを食べさせるよりも、
楽しくおいしく、たくさん食べることから
始めてみましょう。



いっしょに Try!

- ✓ 3食きまった時間に食事をとれるように心がけてみましょう。
- ✓ 便秘によいからと、乳酸菌飲料やヨーグルト、牛乳などにかたよった食事はさけ、好き嫌いせずにバランスよく食べるよう意識してみましょう。
- ✓ とくに水溶性の食物繊維はウンチの素になります。左コラムの中から好きな食べ物を見つけてみましょう。
- ✓ 嫌いな生の野菜サラダなどを無理に食べさせなくても、りんごやみかんなどの果物や、白いご飯に雑穀や玄米をまぜたり、“ブラン”が入っている市販のシリアルなどからも食物繊維を手軽にとることができます。
- ✓ お菓子ばかり食べる子には、おやつを果物やおにぎり、芋類に変えてみましょう。

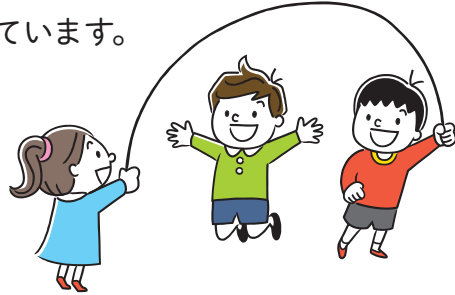
子どもの便秘の治療について

運動

屋外で体を動かして たくさん遊ばせる

体を動かすことは、腸の動きを活発にして
便通をよくするといわれています。

軽い運動でよいので、
日ごろからなるべく体を
動かすとよいでしょう。



水分

こまめに水分補給を

水分は子どもにとって、とても大事です。
日ごろから水分をあまりとっていない子は、
水分不足にならないように
気をつけましょう。

(ただし、水分を多くとれば便秘が
なおるわけではありません。)



がまん しない

トイレをがまんさせない

排便をがまんすることが多いと、
便秘が悪化しやすくなります。
子どもが便意を感じていたら、
がまんせず、トイレに行かせる
ようにしましょう。



便秘の治療では、まず、食事や生活習慣を見直すことが大切です*。

※直腸に便がたまっている場合は、最初に腸を空っぽにする治療を行います。

いっしょに
Try!

- ✓ ふだんから、こまめに水分をとるくせを付けましょう。
- ✓ 体を動かしてたくさん遊びましょう。
- ✓ 体を動かしたら、脱水にならないようにしっかりと水分をとりましょう。
- ✓ とくにたくさん汗をかく夏場は、しっかりと水分*をとるようにしましょう。

*大人用の市販のスポーツ飲料は塩分や糖分が多いため、子どもの発汗時の飲料としてはおすすめできません。原則、通常の子どもの発汗時の飲料として塩分を含む飲料を選ぶ必要はありませんが、飲ませる場合には経口脱水補正液やスポーツ飲料を薄めたものなどがよいでしょう。

これらの生活習慣の改善を
おこなってみても便秘がよくなる
場合は、一度医療機関に
相談してみましょう。



コラム

トイレワンポイント

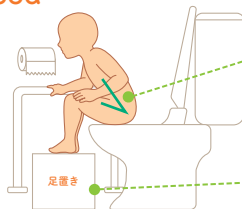
理想的な排便の姿勢をご存知ですか？

姿勢をちょっと変えるだけで、排便しやすくなるかもしれません。

NG



Good



前かがみになる
35度が理想

足元に台を
置くと効果的

便座に姿勢よく座ると、直腸と肛門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り、便が出しやすくなるのです。

食事や生活習慣を改善しても便秘の症状がなくならない場合は、薬に治療が不十分だと便秘が悪化してしまうので、医師の指示をうけな

● 便をやわらかくする薬

便をやわらかくすることで、排便時の痛みの軽減も期待できます。

浸透圧性下剤という種類の薬が子どもによく使われます。また、学童期以降では、膨張性下剤が使われることもあります。

浸透圧性下剤

浸透圧によって腸内に水分をひき込み、便をやわらかくします。

膨張性下剤

便に水分を吸収させてやわらかくし、また、便の量も増やします。

● 大腸を動かす薬

大腸のぜん動運動（便を肛門のほうへ移動させる動き）をひき起こし、排便しやすくします。

刺激性下剤は、浸透圧性下剤を使っても便秘の症状がなくならない場合に用いられることがあります。

直腸に便がたまっていない状態になっていれば、多くの場合、「浸透圧性下剤」で治療を開始して、便がたまらないようにします。

刺激性下剤

大腸を直接刺激して、大腸のぜん動運動をひき起こします。



の主な治療薬

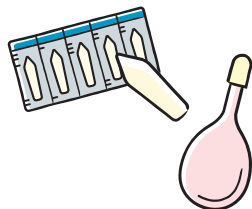
よる治療も行います*。

がら、薬による治療をきちんと続けましょう。

※直腸に便がたまっている場合は、最初に腸を空っぽにする治療を行います。

● 坐薬、浣腸

腸（直腸）にたまった便を出すために、一時的に使われることがあります。



● 漢方薬

大腸の動きを整える作用がある漢方薬が使われることがあります。



Q

便秘の治療期間はどのくらいですか？

A

子どもの便秘治療は多くの場合、6か月から2～3年は続けることになります。一時的によくなったようにみえても再発することが多いので、医師の指示通りに治療を続けることが大切です。中止や減量する場合は必ず医師の指示をうけましょう。

便秘はほかの病気のサインかも

腸や体の他の部分にほかの病気があって便秘になることもあります。

便秘の症状に加えて、以下の項目に1つでもあてはまる場合は、医師に伝えましょう。

- 体重が減った、または体重がなかなか増えない
- 食欲がない
- 嘔吐をくり返す
- 腹痛がある
- 腹部膨満(おなかが張っている)
- 便に血が混じる
- 胎便(うまれて初めての便)が生後24時間以内に出なかった
- 成長障害(身長なのびが悪い)
- おしっこが出にくい、おしっこがだらだら出る
- 肛門の形や位置がおかしい

腸や肛門の構造が原因で
便が出にくい
可能性もあります。



便秘のお悩み 相談カード

お子さんの現在のお通じの状況や、便秘で困っていることなどをこのカードに記入し、医師に渡して相談してみましょう。

記入日 月 日

● お子さんの年齢 歳

● お子さんの便秘に悩み始めた時期 頃から

● お子さんの排便回数：平均で週に 回

● お子さんの便秘症状の生活への支障度について、あてはまると思う数字に○をつけてください。



まったく支障がない








1 2 3 4 5 6



とても支障がある

● 最近の便の形状について、あてはまると思う欄にチェック✓をつけてください。

直近の排便日を記入 ➡

		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	硬くコロコロしている便		
	短くコロコロ便がくっついた便		
	表面がひびわれている便		
	なめらかなバナナ状の便		
	やわらかく半固形状の便		
	どろどろした、かゆ状の便		
	水のような便		

裏面にも記入欄があります。

便秘のお悩み 相談カード

- 以下の便秘症状についてお子さんと一緒に確認し、あてはまるものがあればチェック✓をつけてください。

	症状がない	症状があるが つらくない	症状があり 少しつらい	症状があり とてもつらい
強いきまないと出ない				
排便してもスッキリしない				
排便時に痛みがある				
排便に時間がかかる				
おなかが痛くなる				
おなかが張る				
おならの回数が多い、におう				

- いつごろ症状があらわれましたか？

日・週間・ヵ月・年 前から

- 症状の頻度はどのくらいですか？

ほぼ毎日 数日間に一度 不定期 ほとんどない

- 以下のうち、あてはまるものにチェック✓をつけてください。

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 朝食を食べないことが多い | <input type="checkbox"/> 排便をがまんしがち |
| <input type="checkbox"/> 食事が不規則あるいは偏食 | <input type="checkbox"/> 夜更かしをしがち(睡眠時間が短い) |
| <input type="checkbox"/> 水分をあまりとらない | <input type="checkbox"/> 活発に動き回らない |
| <input type="checkbox"/> 食後ゆっくりトイレに行く時間がない | <input type="checkbox"/> 汗をよくかく |

- お子さんの食事の状況について記入してください。

例)「間食が多く、ご飯をしっかり食べない」、「離乳食を始めたばかり」

- そのほか、いつも飲んでいるお薬や、かかったことのある大きな病気、アレルギーなど、気になることを記入してください。

『学校でウンチはしにくい…』そう感じているお子さんは少なくありません。実際、小学生の約2人に1人が学校で排便しておらず、学年が上がるほど排便時に人目を気にする傾向があることがNPO法人日本トイレ研究所の調査で明らかになっています*。和式トイレや、においも学校でウンチをしたくない理由に挙がっています*。

そのため、日本各地で学校のトイレを少しでも快適な空間に変える活動が行われています。洋式トイレを増やす、明るさ・清潔さに配慮することはもちろん、ドアや壁をカラフルにする、ベンチを置く、アイランドタイプの洗面台にするなどしてワクワクするようなトイレに変えたり、壁や天井を木製にした小学校もあります。また、人目を気にせず排便できるように、男子トイレをすべて個室化する計画を進めている地域もあります。

そして大切なのは、こうしたトイレ環境の整備だけでなく、便秘にならないようにするために、「排便の大切さ」を教えていくことです。もちろんその取り組みも行われており、空間と教育の両面からトイレ事情が変わってきています。



※ NPO法人 日本トイレ研究所: 小学生の排便と生活習慣に関する調査: 2017年6月
(<https://www.toilet.or.jp/wp/wp-content/uploads/2017/11/activities03.pdf>) (2020年11月4日に掲載確認)

対象: 全国の小学生の保護者、小学生の子どもと同居している人(20~59歳の男女)(N=4,777)

方法: インターネットによるアンケート回答方式(調査画面の前に子どもが同席のもと、保護者が代理回答)

期間: 2017年3月28日~3月31日

お子さんの便秘でお悩みの方は、当院までお気軽にご相談ください。

連絡先

医療機関名：

電話番号：

担当医師名：

緊急連絡先：
