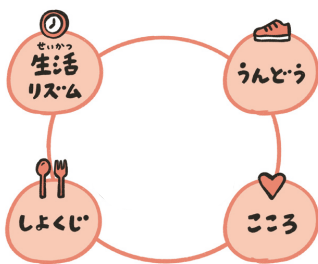


とうめいニュースをご覧の皆様、こんにちは。

小児科担当の宮嶋です。今回は、子供の便秘についてご説明致します。最近、食生活の多様化や生活環境の変化で、以前の様な家族みんな揃って食卓を囲む風景は、珍しくなってきました。インスタント食品やスナック菓子、甘いジュースや炭酸飲料を好んで取って居られる子が増えている様です。また、好きな物ばかり取る偏食や家で誰とも会話せず食事を取る個食等、食にまつわる問題が注目されています。お腹がたぷたぷになると言って水分を余り取らない子も増えてきました。

更に学校等外出先で用を足す事が、恥ずかしい事と捉えている子が多い様です。こうした状態を続けていると、便が硬くなる→排便時痛み時には出血→便を我慢する→便が硬くなる…こうしたサイクルを繰り返す様になってしまいます。



このサイクルを何処かで断ち切らないと便秘は改善しません。まずは、食事内容を再度見直してみましょ

う。食物繊維を多く含む、根菜類、海藻等を積



極的に取る様にしましょう。水分も積極的に取る様にしましょう。

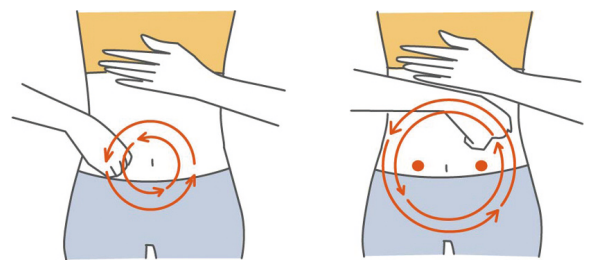
目安としては、体重20Kgで1250ml程度、30Kgで1500ml

程度です。体を動かす事も良いでしょう。

特に、これからの季節は、暖かくなり、幾らか過ごしやすくなってきます。ウォーキングでも良いので、少しずつ体を動かしましょう。最後は、薬です。下剤になります。薬を使うタイミング等も有りますので、その都度、担当にご相談ください。

最近、腹痛を訴えるお子さんの中で、便秘が絡んでいる事が散見されます。酷い腹痛に成ってしまう事も有ります。随時、ご相談ください。

小児科 宮嶋 伸一郎



とうめい厚木クリニック

〒243-0034厚木市船子237

TEL.046-229-3377 FAX.046-229-1935

<https://www.tomei.or.jp/clinic/>



予約・お問合せ電話番号

☎ 046-229-1950