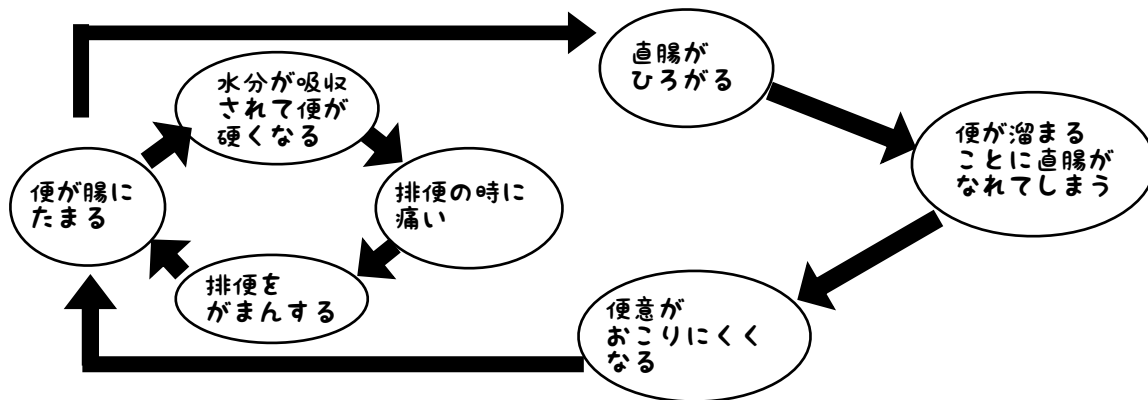


子どもの便秘をなおそう！

便が、週に3回より少なかったり、5日以上でない日が続く場合を便秘といいます。
 毎日でていても、出すときに痛がって泣いたり、こう門が切れて血がでるような場合も便秘です。
 小さいコロコロ便や、柔らかい便が少しずつ1日に何回もでる場合も便秘の疑いがあります。
 便秘の原因はいろいろありますが、離乳食の開始や終了の頃、トイレトレーニングの頃、保育園や幼稚園に通い始めた頃、水分が不足しやすい季節などに、便秘がはじまりやすいと言われています。

便秘の悪循環



便秘の治療と家庭で気をつけること

- ★ 溜まった便を出す かんちょうや飲み薬で出します。
 こう門が切れて出血したら、すぐに軟膏で治療します。
- ★ 腸が空っぽになったら 再び、便が溜まらないようにします。
 生活・食事や排便習慣の見直しや薬による治療を行います。

○ 生活リズムが大事	早寝早起き規則正しく・バランスの取れた食事・適度な運動。
○ うんちは習慣	毎日排便しやすいゆとりのある時間にトイレに座りましょう。 たとえば「朝ごはんの後はおんち」などの習慣をつけるといいでしょう。 毎日の排便と便のようすをチェックしましょう。(排便日誌があります)
○ 食事ですす	● 水分 不足すると(運動による発汗・入眠中の寝汗など)は便を硬くします。こまめに水分をとりましょう。 ● 食事の内容 食物繊維を多く含むものを取りましょう。(別紙を参照) お菓子や甘いドリンク類はカロリーが高いのに便にならないので控えた方が良いでしょう。
○ くすりを使う (お子さんの便の状態に合わせてお薬をだします。)	● 飲みぐすり(便を柔らかくする) マルツエキス・ラキソベロン・カマグ ● 塗りぐすり(こうもの切れをなおす) 強力ポストリザン ● かん腸液(腸に溜まった硬い便を出す) ● 薬の飲み方 毎日飲んで、『くせ』になることはありません。 便秘の治療を始めたら、便が出てもすぐに薬をやめないで、次の診察を受けて下さい。 再発防止のために、先生と相談しながら治療を続けましょう。



食物繊維とくすりで、おなかスッキリ！

- ・食物繊維の多い食物を食べさせてください。
- ・食物繊維の食物を材料にすれば、調理の方法はどのようにしてもかまいません。
- ・水に溶けない食物繊維と水に溶ける食物繊維があり、バランスよく取りましょう。

★便秘に有効な繊維の多い食品

A. 水に溶けない食物繊維

- 1) いも類 / さつまいも・さといも・じゃがいも・こんにやく。
- 2) まめ類 / 大豆・小豆・おから・納豆・インゲン豆・エンドウ豆。
- 3) 穀類 / 玄米・ライ麦・小麦・雑穀・コーンフレーク・ポップコーン。
- 4) やさい / ごぼう・かぼちゃ・ブロッコリー・オクラ。

B. 水に溶ける食物繊維

- 1) やさい / 白菜・キャベツ・もやし・きゅうり。
- 2) 海藻類 / わかめ・こんぶ・のり・寒天・ひじき・もずく。
- 3) きのこ / しいたけ・しめじ・えのき・まいたけ。
- 4) 果物 / バナナ・りんご・いちご・キウイ・パイナップル・みかん類。

★食物繊維たっぷりのごはんとおかず

ごはん大好きな子に！

- 豆・芋ごはん
 - わかめごはん
 - 玄米・納豆チャーハン
- 玄米と味付けした納豆あとは、冷蔵庫に残っている食材でチャーハン

野菜いっぱいハンバーグ

- ひき肉にピーマン・人参・しいたけ・にらなどのみじん切りを混ぜ込んで！

揚げ豆腐の野菜あん

- 厚揚げをレンジでチン！その上人参・しいたけなどを味付けしたあんかけにする

れんこんの揚げ団子

- すりおろしたれんこんに、とりひき肉を混ぜあげるだけ！中に、コーンやチーズを入れてもおいしいですよ♪

びっくりピンクのポテトサラダ

- じゃがいも・人参はゆでておく
- チーズ・ハム・きゅうりなど全部1cm角に切る。
- ピンクのもととなる赤かぶ(ピーツ)も1cm角に切り、マヨネーズ・塩・コショウを混ぜる。
- あ～ら、かわいいピンク色♥

キャベツのトマト煮

- キャベツの葉の間にひき肉をはさんで、トマトジュース・トマトケチャップで煮込みます。
- 塩・コショウで味をととのえます。

みんなでワイワイお好み焼き

- とにかく何でもいれましょう！
- キャベツ・人参・もやし・しいたけ・えのき・ピーマン・コーンと水でいた小麦粉・卵・とろろいものすりおろしを混ぜて。
- ソースのあとにこんぶをかけても美味しいよ！

★子どもといっしょにおやつ作り

おからクッキー

- 薄力粉とおからを混ぜ、オーブンで焼くだけ！

大根もち

- すりおろした大根と白玉粉を混ぜ、焼き上がったら、しょうゆだれをかけ、みたらし風に。

アレンジスイートポテト

- さつまいもをラップでくるんでレンジでチン！
- 皮をむいて小さく切って、ボールの中につぶします。さとうを混ぜて、いろんな形をつくりましょー♪
- 上に卵黄をぬって、トースターで2〜3分焼いてできあがり。
- ※イモは裏ごししないでね。

バナナプリン

- つぶしたバナナと寒天に牛乳を混ぜて、冷やして固めて♡

おからとバナナのホットケーキ

- ホットケーキミックスとドロドロにつぶしたバナナ・牛乳・おからを混ぜて焼くだけ！

りんごとさつまいものコトコト煮

- 同量のりんごとさつまいもを一緒に煮るだけ！
- 味付けはりんごの甘味だけで十分ですよ。

★ お子さんの便を柔らかく保ち、うんちをすることがこわくて痛いことという思いから、『うんちをするとすっきりする』と感じ、スムーズに排便することができるようになりましょう。

参考資料： はしもと小児科クリニック（福井市）橋本剛太郎先生作成 便秘のリーフレット
小児慢性機能性便秘症治療ガイドライン製作委員会ホームページ