

便秘症とは

便秘とは、便の回数が少ないか、出にくいことをいいます。週に3回より少なかったり、出すときに痛みや出血があったりすれば便秘と考えます。便が腸に溜まりすぎた結果、ちょっとした便が漏れ出るような場合も便秘です。便秘が続いて治療が必要な状態を便秘症といいます。



便秘の原因

便秘症のほとんどは、原因がわからない体質的なもので、「機能的便秘症」と呼ばれます。一方、腸や肛門、ホルモンや神経の病気のためにおこる便秘症もあります。生まれて間もなく始まった便秘症や、強い腹痛・吐く・体重が増えないなど他の症状を伴った便秘症、普通の治療ではなかなかよくなる便秘症では、どこかに原因となる病気がないか考える必要があります。

便秘症を、ほうっておいてはいけません!

便が腸内にとどまっていると、水分が吸収されて段々と硬くなります。硬い便を出す時には肛門がひどく痛みますから、お子さんは排便を我慢したり、肛門をしめながらいきんだりするようになります。すると、ますます便が長くとどまって、悪循環となります。そのような状態が長く続いていると腸が便の溜りになれてしまって、とても治りにくくなります。



ですから、便秘症と診断されたら、すぐに治療を始めましょう

お子さんが快適に排便できる状態を続けていると、多くの場合次第に便秘症がよくなっていきます。



こんな時は便がたまっています

いきんでいるのに便がでてこない、コロコロまたはベタベタの便が少しだけでくる、または、5日以上便がでていない場合には、たまっている便を出してあげる必要があります。早めに医師に相談しましょう。

治療が軌道にのらない時

治療が順調な場合には、1～2ヵ月以内に「便秘ではない」状態となります。なかなか軌道にのらない場合には、なにか特別な原因があるかもしれません。主治医の先生と相談して、専門家への受診(セカンドオピニオン)を考えてもよいかもしれません。

*詳しい情報を掲載したホームページをご覧ください。
<http://www.jspghan.org/constipation/>



こどもの

便秘のおはなし

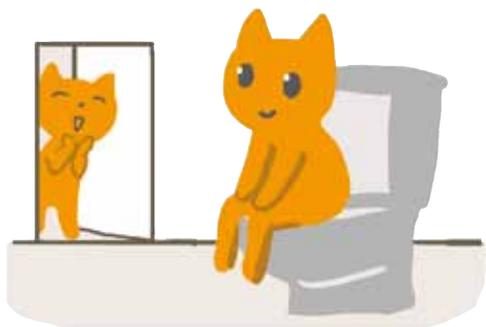
すこやかな成長のために

治療の中心は、
正しい生活・排便習慣や、食事の注意、
便を軟らかくする薬の3つです。

生活習慣を見直しましょう

便がとどまっていることに腸が慣れてしまうと、便秘（便をしたいと感じること）がなくなってしまいます。ですから、いつも直腸（腸の一番肛門に近い部分）を空にしておくことが必要です。

1. トイレに行きたくなったら、がまんせずにすぐ行くようにしましょう。
2. ゆとりのある時間に、トイレにすわる習慣をつけましょう。
3. トレイトトレーニングは便秘症の原因となっているかもしれません。便秘症が治ってから、無理なくはじめましょう。



規則正しい生活をおくることも大切です。
早寝早起きを心がけ、朝食をゆっくりとれるような生活にしましょう。
朝食後に大腸の運動は一番活発になります。



生活習慣の見直し

治療

食事療法



薬物療法



食事にも注意しましょう

腸内の便の高（かさ）が少ないと、長くとどまって硬くなってしまいます。

それを防ぐためには食物繊維が効果的です。野菜、果物、海藻、豆類、芋類などに多く含まれています。甘い飲み物やお菓子でカロリーをとっていると繊維不足になるかもしれませんね。



ちゃんと便になるものを
たくさん食べましょう

生活習慣の見直しや食事療法はすべての便秘症の患者さんにおこなってもらいたいものです。でも、軌道にのるまでに時間がかかる場合や、きちんとできても効果が不十分なことも少なくありません。そのような場合は、薬による治療も必要です。



便秘症の治療では、便を硬すぎないように保ち、
いつも直腸を空にしておくことが大切です

薬は正しく飲みましょう

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、便がつまってから飲むよりも、たまらないように毎日飲むほうが効果的です。



治療を継続していても便の回数が週に2回以下だったり、出すときに痛みや出血があったりするようななら、薬の量が足りない可能性があります。軟らかすぎる便が続く時は量が多いかもしれません。そのような場合でも、自分の判断で量を調節してはいけません。きちんと排便日誌をつけて、医師に相談してください。

浣腸や薬はクセになるものではありません。

薬の使い方が不十分で便秘の状態が続いていると、だんだん重症化して薬の効きも悪くなってしまいます。それが誤解されて、浣腸や薬がクセになると思われることがあります。きちんと治療して「便秘でない状態」を続けていけば、浣腸は不要になり、薬も減らしていけることが多いのです。



治療は長く続けましょう

便秘症は、すぐに治るものではありません。正しい生活や食事の習慣はずっと続けていきましょう。薬も長い間飲むのが原則です。減量や中断が早すぎると、しばらくして元に戻ってしまうことが少なくありません。



薬の減量の仕方や中止の
タイミングについては、排便
日誌をつけて、主治医と相談
しながら決めていきましょう

