

子供の便秘

2.便秘の解消法

便秘の解消は

正しい生活と排便習慣、食事の注意です。



生活習慣を見直しましょう

便が留まっていることに腸が慣れてしまうと、便意が起こりにくくなります。
いつも直腸を空にしておくことが大切です。

1. トイレに行きたくなくなったら、我慢せずにすぐに行くようにしましょう。
2. ゆとりのある時間にトイレに座る習慣をつけましょう。
小学校に上がると学校の共同トイレではリラックスして排便がしにくく、授業中にトイレに立つことが原則できないなど、朝、家で排便するチャンスを逃してしまうとトイレに行きたくても我慢してしまうことが多いです。
3. 規則正しい生活を送りましょう。
早寝、早起きに心がけ、
食事の時間も規則正しくし、朝食をしっかり食べましょう。
4. 適度な運動



食事に注意しましょう



腸内の便のかさが少ないと長く留まって便が硬くなってしまいます。それを防ぐには食物繊維が良いです。野菜、果物、海藻、豆類、イモ類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摂っていると繊維不足になるかもしれません。

自分の好きな物ばかり食べ、偏食がちになると食物繊維が足りなくなったり、食べる量が不足したりします。

「食ベムラ」が原因で便秘が起こりやすくなります。

親は何でもバランス良く食べさせたいと思いますが、子供は思った通りになかなか食べてくれないですね。

比較的良く食べる食品を中心に繊維質をいろいろ混ぜてみるころからはじめてみましょう。

油分は便を出す潤滑剤になるので調理をする時にバター、サラダ油、オリーブオイルなどを使って適度に摂るようにしましょう。

★これらの食物を材料にすれば、

調理法はどのようにしてもかまいません。

1.イモ類 :さつまいも、さといも、こんにゃく

2.野菜類 :白菜、キャベツ、ピーマン、なす、にら、もやし、きゅうり、ごぼう
人参、大根

3.豆 類 :大豆、小豆、おから、納豆

4.穀 類 :麦飯、コーンフレーク、ポップコーン、オートミール

5.果実類 :みかん、オレンジ、あんず、乾燥プラム、パイナップル、メロン、キウイ
バナナ

6.きのこ類 :しいたけ、しめじ、えのき

7.海藻類 :わかめ、昆布、のり、寒天、ひじき



★子供はおやつが大好き！

おやつで食物繊維を摂ってみましょう。



さつまいも

ふかし芋でもおいしいのですが、アルミホイルでくるんで焼き芋にすることで甘味がましておいしさ倍増です。カップケーキに入れたり、ホットケーキに混ぜてもいいです。

寒天を使ったゼリー

寒天は食物繊維が豊富で便のかさを増やし、軟らかくする作用があります。ゼリーを作る時に果物や野菜の絞り汁を使ったり、りんごなどすりおろしたものをそのまま入れたりしても良いです。また、牛乳やヨーグルトで作ると乳酸菌も摂れ、そこに果物を入れると食物繊維も摂れます。

おしるこ

小豆の食物繊維が摂れて良いです。



フルーツヨーグルト

乳酸菌の豊富なヨーグルトと季節の果物を混ぜて。さらに甘味はオリゴ糖を使うと良いです。

スーパーで売られているようなお菓子で食物繊維を摂ることを考えれば**ポップコーン**、**ドライフルーツ**、**野菜チップ**が良いです。

果物は手軽で比較的摂りやすい食品です。

バナナが便秘の解消に良いとされていますが、食物繊維はキイの方が多そうです。みかんやグレープフルーツなど柑橘系の果物もおすすめです。

果物はジュースではなくできるだけそのままの状態を食べた方が食物繊維もたくさん摂れます。



薬を使用するときは

長期間排便がなく、便が出ず苦しそうにしている時は浣腸をして腸を空にする必要があります。

その後は便を軟らかく保ち、腸の働きを活発にするために薬を内服することもあります。薬の使用はそれぞれ人によって違いますので病院に受診して医師に相談して下さいね。当院では、漢方薬を使用することもあります。

