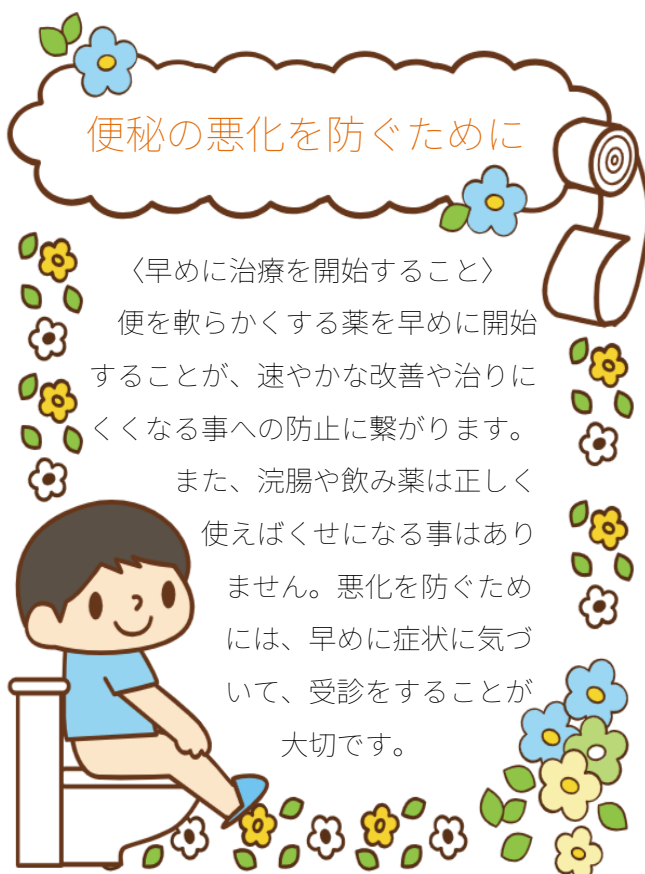


★今月のテーマは「ウンチ・トイレについて知ろう」です。

【子どもの便秘を防ごう】子どもの便秘は珍しくありませんが、悪化すると腸が異常に膨らんだり、便のお漏らしが続いたりすることもあります。子どもの便秘に早く気づいて対応することが大切です。

子どもの便秘をチェック…排便が週に3回よりも少なかったり、5日以上出ない日が続けば、それはもう立派な便秘です。毎日出ていても柔らかい便が少しずつ出る、小さいコロコロの便になるのも便秘が疑われます。また、悪化すると治療が必要になることもあります。

チェック 4歳未満の乳幼児	チェック 4歳以上
※1カ月以内に2項目以上当てはまる場合	※1カ月間にわたり週1回以上、2項目以上当てはまる場合
<input type="checkbox"/> 排便が週2回以下(3回より少ない)	<input type="checkbox"/> 排便が週2回以下(3回より少ない)
<input type="checkbox"/> 便を大量に溜めていたことがある	<input type="checkbox"/> 週に1回以上便を漏らす
<input type="checkbox"/> 便をする時に痛がる	<input type="checkbox"/> 足をクロスさせて排便を我慢する
<input type="checkbox"/> いつもとり明らかに大きな便をした	また、過度に我慢する
<input type="checkbox"/> 下腹を触ると大きな便があるのが分かる	<input type="checkbox"/> 便をする時に痛がる、固い便をする
※トイレトレーニングが済んだ小児は以下の基準を用いても良い。	<input type="checkbox"/> 下腹を触ると大きな便があるのが分かる
<input type="checkbox"/> 週に一回以上、便を漏らす	<input type="checkbox"/> トイレが詰まるくらいの大きな便をした
<input type="checkbox"/> トイレが詰まるくらいの大きな便をした	



## 便秘の悪化を防ぐために

〈早めに治療を開始すること〉  
便を軟らかくする薬を早めに開始することが、速やかな改善や治りにくくなる事への防止に繋がります。

また、浣腸や飲み薬は正しく使えばくせになる事はありません。悪化を防ぐためには、早めに症状に気づいて、受診をすることが大切です。

## 我慢しない(させない)環境づくり

～トイレは明るくて楽しい場所に～

子どもが「うんちをする事が気持ちいい」と感じる事が大切です。その為にはまず、我慢しない(させない)事です。トイレを楽しい空間にしたり、ゆとりのある時間帯にトイレタイムを確保したり工夫してみましょう。また、便座に座った時に踏み台があるといきみやすくなり、排便がスムーズになります。気をつけなければならない事は、トイレに失敗して叱られると我慢するようになるので叱らないようにしましょう。

