

便秘



外来を受診する子どもの
腹痛で最も多い原因の
ひとつは便秘



便秘について

便秘とは、便が腸に溜まって出にくい状態、もしくは排便に苦痛を伴う状態のこと。
排便が週2回以下(3~4日に1回以下、というお医者さんも)、
排便時の肛門の痛みやいきみが強い、直腸に溜まりきらなくなった便が漏れ出す
「便失禁」(ひどい便秘の場合)などの症状があります。

起きやすい時期

- 1 離乳食の開始時期
- 2 トイレトレーニングの時期
- 3 入園や入学などで
自宅外の排便が必要になる時期

便秘治療の目的は「便秘の悪循環」を絶つことです。



乳児の便秘

- 特に生後9ヶ月未満
- 乳児排便困難症

生後数ヶ月以内は便を出す力がまだ弱かったり、踏んばり方が上手ではない場合があります、
便が出にくいことがあります。この場合、出てきた便は軟らかいことが多く、
自然に改善する場合があります。また、必要な量の栄養が不足して便の回数が減ることも。
この場合は体重がしっかり増えていればOK!

赤ちゃんが困らない程度に肛門刺激で対応してください。

ただし、1週間以上の頑固な便秘をくり返すなど、長引く場合は
生まれつきの病気が隠れている場合もあります。**病院で相談を。**

参考文献:

- 1) 日本小児消化器肝臓学会、日本小児消化器機能研究会(編):小児慢性機能性便秘症ガイドライン、診断と治療社、東京、2013
- 2) Tabbers MM, Boluyt N et al. Non pharmacologic treatments for childhood constipation: systematic review. *Pediatrics* 2011;128:753-761.
- 3) Chung BD, Parekh U et al. Effect of increased fluid intake on stool output in normal healthy volunteers. *J Clin Gastroenterol* 1999;28:29-32.
- 4) Stoddard AC, Gorski PA, et al. Toilet training methods, clinical interventions, and recommendations. *American Academy of Pediatrics. Pediatrics* 1999;103:1359-1368
- 5) American Academy of Pediatrics. "Constipation in Children". *Healthy children.org*.
<https://www.healthychildren.org/english/health-issues/conditions/abdominal/pages/constipation.aspx>. (参照 2020-1-13)
- 6) Indrio F1, Di Mauro A1, et al. Prophylactic use of a probiotic in the prevention of colic, regurgitation, and functional constipation: a randomized clinical trial. *JAMA Pediatr*. 2014 Mar;168(3):228-33.
- 7) Wojtyniak K1, Horvath AI, et al. Lactobacillus casei rhamnosus Lcr35 in the Management of Functional Constipation in Children: A Randomized Trial. *J Pediatr*. 2017 May;184:101-105.e1.



診療時間内 に受診

便秘が気になる場合は、
診療時間内に受診がおすすめ。
早期に診断し、治療を始めると、
予後をより改善できます。

☐ 食欲がなく、**食事量が減っている**
(母乳やミルクを含む)

☐ **腹痛**や**嘔吐**などの症状がある

☐ **1週間以上**の頑固な便秘を繰り返す

☐ 排便痛のために排便をがまんしてしまう

☐ 排便時に**出血**する



ポイント
知ってほしい

1 早めに積極的な治療が大切

- 放置すると排便時に痛みを感じ、がまんすることで便秘がさらにひどくなる。
- 便秘は尿路感染症や夜尿の原因になることも。

2 まず詰まった便を取り除くことが治療の第一歩

3 治療に時間がかかることも多い

おうちケアの ポイント

Point

マッサージ・綿棒

おなかを優しくマッサージ

子どもを仰向けに寝かせ、おへそを中心に手のひら全体で時計回りに「の」の字を書くよう優しくさすります。
刺激になって腸の動きが活発になります。



つつん綿棒

大人用綿棒にワセリンなど滑りを良くするものを塗り、肛門から**1～2cm**挿入。
肛門を傷つけないようにやさしく刺激。
毎日やっても構いません。



おなかのほうには尿道や膀胱などがあるので最初に肛門にまっすぐ入れたらずく、
綿棒の先をやや背中の方へ向けるように入れると無理なく綿棒が入ります。

治療について

病院では、まずは詰まった便の除去、ついで維持療法を行います。

① 詰まった便の除去

下剤の内服、肛門からの浣腸、座薬など

② 維持療法

食事療法と薬物療法の両方

食事療法

食物繊維（野菜、海藻、果物など）は消化できないので便の量を増やし、腸の中で水分を含んで便を軟らかくする働きがあり、便通改善効果があります。ただし、便が詰まった状態で食物繊維だけ増やすと、腹痛がひどくなることがあります。便秘の治療を病院で相談しながら進めていきましょう。

食物繊維
豊富な食品



薬物療法

適切な排便習慣が得られた後で、数ヶ月薬物療法を継続します。

小児で使用する下剤は主に

- ①浸透圧性下剤（ラクツロース、マルツエクス、酸化マグネシウムなど）
- ②刺激性下剤（ピコスルファートナトリウム、ピサコジルなど）

の2種類。

最初は効果がマイルドな①から。効果がない場合②を使うことも。

効果は、内服開始後6ヶ月以内に規則正しい排便習慣が得られる子は約半数。

2年以内に中止できる例も約半数。維持療法に数年かかることもあるのは知ってほしい点です。

③ 生活指導

トイレトレーニング

トイレトレーニングが逆に便秘を悪化させることも！

便秘がある場合は、治療して排便習慣が確立してから開始します。

失敗しても怒らない。そもそも怒っても子どもは何で怒られたかが分かりません。

結果的に「叱られるから便をしない」方向にいくこともあるため

保護者の精神的/時間的なゆとりのある時期に行うことが大切。

シールや塗り絵
などのご褒美



まずは1日数回、5～10分、トイレに座る練習から。

トイレは、座った状態で足が安定するようなフットサポートがあるとよいです。

排便がうまくいった事実ではなく、座っていたという努力⁴⁾ に対してご褒美を。

食後の腸の動きは朝食後がもっとも活発⁵⁾ なので

早寝早起きで登校前にトイレに座る習慣をつけるのが良いでしょう。

しかし朝時間がなくて余裕がない場合は、夜でも良いでしょう。

座っている間
だけ許される
特別なおもちゃ

Q 浣腸や下剤を長期間使っても癖にならない？

A 「使わないと出なくなる」「効かなくなる」という**医学的根拠はありません¹⁾**。

浣腸や下剤を長期間使うと「使わないと便が出ない体になってしまうのでは」「次第に効かなくなるのでは」

という不安を多くの保護者の方から聞かれますが、医学的根拠はありません。

便が常に大腸に溜まっていると、腸が広がり、便意を感じにくくなるため、便秘がさらにひどくなります（便秘の悪循環）。

浣腸や下剤を使うのはこの悪循環を断ち切るために必要です。続けるメリットは大きいでしょう。

Q 水分摂取を心がければ便秘の改善に繋がるの？

A **水分不足？と特別心配する必要はありません。**

脱水がなければ便秘に対する水分投与の効果はないとの報告があります²⁾。

一方で、食物繊維サプリメントを併用している児の場合、多めの水分摂取をするほど便が軟らかく、

排便しやすくなるという報告もあります³⁾。現時点では、脱水がなければ、便秘症の治療を目的に水分を増やす効果は不明です。便秘以外は健康なお子さんに「水分が足りないのでは？」と特別に心配する必要はないでしょう。

Q 牛乳は便秘の原因になるの？

A **病院と相談して、牛乳を制限することも。**

「牛乳を制限すると便秘症状が改善し、牛乳を摂取すると便秘症状がひどくなるケースがある」

ことが、現在、複数の報告で分かっています。

そのため、通常の便秘の治療で反応しない頑固な便秘の場合、期間限定で牛乳を制限することもあります。

ただ、いつまで制限するのか判断が難しいので、病院で相談しながら進めましょう。



Q オイルは有効？

A **小児科医として「効きます」と言いづらいです。**

昔から便秘の治療にオイルが有効といわれてきました。便を滑らせて排出を助ける効果があるとされ、ミネラルオイル（鉱油）は便秘の治療薬として現在でも使われていますが、誤嚥のリスクのある小児の場合、肺に吸い込むと肺炎の原因になり得るためより安全で効果的な下剤を優先しています。

オリーブオイルの有効性については、現時点では効果があるという根拠が乏しく、小児科医として「効きます」と言いづらいです。アメリカ小児科学会も特に推奨していません⁴⁾。ただオリーブオイルは子どもに使ってはいけな食材ではありませんし、栄養バランスに配慮して試していただくのは構いません。



Q ヨーグルトは便秘に有効？

A **医学的見解は定まっていますが、患者さんによっては有効なケースも。**

様々な研究で「有効」という意見⁵⁾と「効果がない」という意見⁶⁾があり、

ガイドライン⁷⁾でも結論は出ていませんが私は患者さんによって有効なケースもあるのではと考えます。

ヨーグルトが子どもの便秘の改善に効くと明確な医学的な根拠を元におすすめるわけではありませんが、摂取して調子が良いのであれば続けてもらっても構いません。



Q 綿棒浣腸やお腹のマッサージはやった方がいいの？

A **医学的根拠はありませんが、効果のあった例も。無理せず病院に相談を。**

排便を促すための「綿棒浣腸」やお腹の「の字マッサー」は明確な医学的根拠はなく、

有用かどうか結論は出ていませんが、日本ではよく行われています。

個人的な意見ですが、効果がある例も経験しているので、やっても悪くないと考えます。

ただし、出ない場合は無理しないで病院で相談してくださいね。

