

ほけんだより



子ども健康部 幼児課
令和7年2月発行

子どもの便秘を防ごう

子どもの便秘は珍しくなく、悪化すると、腸が異常に膨らんだり、便のおも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しよう

便秘とは、便が長い時間出ないか、出にくいことをいいます。排便が週に3回よりも少なかったり、5日以上便が出ない日が続いたりすれば便秘です。毎日、便が出ていても、やわらかい便が少しずつ出る、小さいコロコロの便になるなども便秘が疑われます。

便秘が悪化すると、治療が必要になることもあります。

下の表に当てはまる場合は、医療機関を受診するようにしてください



【4歳未満】

4歳未満の乳幼児で、1か月間に以下の2項目以上が

当てはまる

- 排便が週2回以下(3回より少ない)
- 便を大量にためていた(ことがある)
- 便をするときに痛がる、またはかたい便をする
- いつもより明らかに大きな便をした
- 下腹を触ると大きな便があるのが分かる

【4歳以上】

少なくとも最近1か月間にわたり週1回以上、

以下の2項目以上が当てはまる

- トイレでの排便が週2回以下(3回より少ない)
- 週に1回以上便をもらす
- 足をクロスさせて排便をがまんする、また過度にがまんする
- 便をするときに痛がる、またはかたい便をする
- 下腹を触ると大きな便があるのが分かる
- トイレが詰まるくらいの大きな便をした

便秘の予防のために...



生活リズムを整えよう

早寝早起きをして、規則正しい生活をしましょう。

バランスの良い食事を3食とりましょう。

また体を動かすことは、腸の動きを活発にして便通を良くすると言われています。

食物繊維をとろう

食物繊維は、便がかたくなることを防ぎ、腸に刺激を与え、排便を促す効果があります。

野菜、海藻、果物、いも類、豆類などの食物繊維の多い食材を食事に取り入れてみましょう。

硬い豆やナッツ類をはじめとする食品での窒息や誤嚥に注意!!

2月2日は節分です。節分に豆まきをしたり、恵方巻を食べたりするご家庭も多いかと思いますが。

しかし、硬い豆やナッツ類には、子どもがのどや気管に詰まらせて窒息したり、かみ砕いた小さなかけらが気道に入って肺炎や気管支炎をおこしたりするリスクがあります。

奥歯が生えそろわず、かみ砕く力や飲み込む力が十分でない子どもに食べさせると大変危険です。

また、硬い豆やナッツ類以外でも、子どもの口に入る大きさの丸くてつるつとしたもの、粘着性が高くて飲み込みづらいもの、かみ切りにくいものなどを子どもに食べさせる際には注意が必要です。

み込みづらいもの、かみ切りにくいものなどを子どもに食べさせる際には注意が必要です。

<症例>

・炒り豆を口いっぱい頬張っていたときに、椅子から転落して顔をぶつけ、痛みで泣いた際に咳き込んだ。

咳き込みが続いたため病院を受診したところ、CT検査で5mmの異物が確認された。手術にて異物(豆)を除去し、6日間の入院となった。(1歳)

・納豆巻きを切って食べさせて急に咳き込んだ。吐き出そうとして、何も出てこなかったが、病院につくまで

かなり咳き込んでおり、経過観察のために通院が必要となった。(3歳)

・約1cmの球形の飴を歩きながら食べていたところ、のどをかきむしり苦しかった。保護者が背中をたたいて吐き

出させようとしたが顔色が悪くなり、意識を失った。救急要請時の口頭指導で胸骨圧迫をしたところ、

約8分後に呼吸をし始め、同時に口や鼻から血が出た。窒息に伴い心停止に近い状態であったと推測され、小児集中治療室に3日間の入院となった。(5歳)

<対策>

- ・食べているときは、姿勢を良くする。
- ・食べているときは、食べることに集中する。
- ・泣いているときに食べ物を与えない。
- ・小さく切り分けても子どもが口に詰め込むこともあるため、少しずつよく噛んで食べるように伝え、見守る。
- ・硬くてかみ砕く必要のある豆やナッツ類は5歳以下の子どもには食べさせない。
- ・節分の豆まきは個包装されたものを使用するなど工夫して行う。

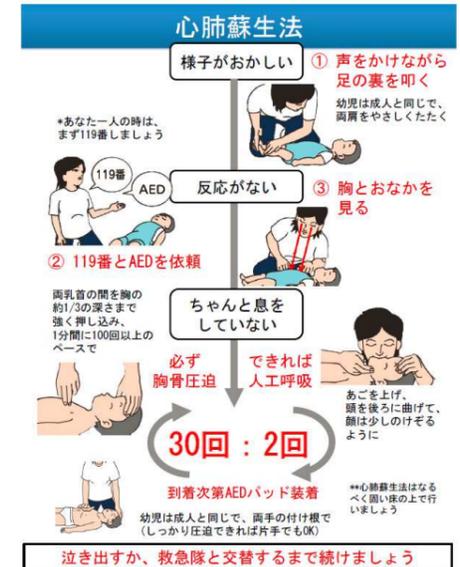


参考:消費者庁ホームページ



意識あり

意識なし⇒



泣き出したら、救急隊と交替するまで続けましょう
監修: 日本小児呼吸器学会・日本小児救急医学会 平成25年7月作成