

# ほけんだより

子ども健康部 幼児課  
令和8年1月発行

## みのが見逃さないで!! こどもの便秘

便秘症はまれなものではなく、どのお子さんにも起こりうる病気です。

便秘が続くと、うんちをするときにおしりが痛んだり、肛門が切れて血がついたり、おなかが苦しくなったりするため、排便することを嫌がって、ますます便秘がひどくなってしまいます。食事や生活リズムを見直して、快便生活を目指しましょう。

### こどもの便秘をチェックしてみよう



#### <4歳未満>

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

※トイレトレーニングが済んだ小児は、以下の追加基準を用いても良い

- 週に1回以上、便をもらす
- トイレが詰まるくらいの大きな便をした

#### <4歳以上>

少なくとも最近1か月間に週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我慢する、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回よりも少なかつたり、5日以上便が出ない日が続いたらすれば便秘です。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。上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。



### 生活習慣を見直して便秘を解消しよう

野菜をたくさんとてバランスよく!  
食事の時間を決めよう。



食べる

睡眠時間を決めてたっぷり寝よう!



ね  
寝る

朝、トイレに10分間座ってみよう!



トイレに行く