

みどりっこだより



【発行・編集】

相模原協同病院
病児保育室「みどりっこ」

みどりっこは、お子様が病気やケガなどで保護者の方がご家庭で看病ができない時に、お子様の症状や体調などに合わせて回復に早く向かえるように専任看護師・保育士が保育看護を行い、1日を安心・安全で快適に過ごしていただく医療機関併設型の病児保育室です。



子どもの便秘について



便秘とは排便回数が少なく、排便困難で苦痛がある状態のことです。排便困難とは、便がとてもかたくて出にくく、痛がったり肛門が傷ついて、便に血液が付着したりする場合をいいます。

今回は便秘の原因と対処法についてお話します。

小児の便秘を発症しやすい時期と原因

乳児期

母乳から人工乳への移行
離乳食の開始

原因 母乳不足・水分不足や
ミルクアレルギー など

・腹部マッサージ
・肛門の綿棒刺激 など



幼児期

トイレトレーニング

原因 排便習慣の乱れや
腹圧不足 など

・適切なトイレトレーニング
・腹筋を鍛える運動習慣 など



学童期

通学の開始

原因 学校での排便の回避や
食物繊維不足

・朝食後にゆっくり排便する習慣
・食物繊維を十分に摂る など



便は夜眠っている間に副交感神経の働きで直腸にたまります。

目覚めてすぐに水分や朝食をとると刺激され、便が出やすくなるので、朝食はしっかり食べましょう。

また、食べる時間が不規則でも便秘になります。時間を決めて規則的に食べるように生活習慣を整えましょう。



食物繊維の多い食品を

食物繊維には不溶性と水溶性があります。どちらも腸内環境をととのえることは同じですが、体内での働き方は異なります。

不溶性食物繊維: 腸内で水分を吸収して、便の量を増やし、腸壁を刺激して排便を促す働きがあります。



セルロース … キャベツ・レタスなどの葉野菜 ごぼうなどの根菜類
ヘミセルロース … 穀物・豆類・とうもろこしなど
リグニン … 切り干し大根・ココアなど
キチン … 桜えび・きのこなど



水溶性食物繊維: 便を柔らかくし、排便を促します。

ペクチン … りんご、みかんなどのくだもの全般
グルコマンナン … こんにゃく、しらたきなど
アルギン酸 … わかめ、ひじき、昆布などの海藻類
ムチン … しいも、めかぶなどねばねばした食品



おすすめのレシピ

子どもたちに
人気のおかず

れんこんのつくね焼き

材料(1人分)

れんこん…60g
とりひき肉…20g
干しいたけ(水でもどす)…中1/2
A [さとう、しょうゆ、酒…各小さじ 1/4]
とき卵…1/5 個分
片栗粉…大さじ 1
サラダ油…適量

作り方

- ①干しいたけはみじん切りにする。
- ②鍋にサラダ油をひいて、ひき肉を炒め、白っぽくなったら、①と A を加えて炒める。全体になじんだら、粗熱を取る。
- ③れんこんは皮をむいてすりおろす。
- ④ボウルに②と③、とき卵、片栗粉を加えて練る。
- ⑤ひと口大に形をととのえ、油をひいたフライパンで両面をきつね色に焼く。