

本号の主な内容

【事務局より】

【Dr. 伊藤のすこやかコラム：うんちのおはなし】

【21世紀出生児縦断調査(厚労省)の結果ご紹介】

【事務局より】

新しい年を迎えて早1か月。
昨日も2回目の積雪が見られました。
雪が降るとつい保育園への送迎や、交通機関の乱ればかり
気にしてしまう大人ですが、子どもたちは大喜びですね。

さて2012年度調査へのご協力、誠にありがとうございました。
研究班事務局一同、心より御礼申し上げます。
現在いただいたデータの集計を行っております。
全体の集計結果は、こちらのメルマガでも随時ご紹介します。
個別の調査結果は、年度末を目途に回答者の皆様に世帯ごとにお配りする予定です。
どうぞよろしくお願い致します。

【 Dr. 伊藤のすこやかコラム：うんちのおはなし 】 (伊藤淳先生)

こんにちは。
寒くて毎日たまりませんがみなさんお元気ですか。
インフルエンザもまだまだ増加傾向ですので、気が抜けません。

今日は、子どもの便秘について書いてみます。
お食事中の方、ごめんなさい。
乳児期と幼児期以降ではちょっと考え方が違います。

乳児期には、極端な例では週に1回しか便が出なくて普通という子がいる一方で、
毎日何回も便のでる子もいます。
乳児期の便通は、個人差がとても大きいのです。
赤ちゃんが便秘かどうかの判断は、
「お腹が張る」+「母乳やミルクの飲みが減る」+「しょっちゅう息む・機嫌が悪い」
の様子があるかないかで判断します。
もしもこういった状態なら、綿棒で刺激してみたり、
市販の浣腸を使ってみてください。
それでも出なければ病院へ行きましょう。

さて、幼児期になるとあまり便がでない子でも
だいたい2~3日毎にはで出るようになってきます。
便秘の時の様子は乳児期と同じで、
「お腹が張る」+「食欲が減る」+「お腹を痛がる・息む・機嫌が悪い」です。
便秘にしないための最大のコツは「水分を多く飲む」ことです。
便秘気味なら、まずは普段飲む麦茶や牛乳を少し多めに飲ませてみましょう。
他にも「繊維を多く含んだ食事」「運動」も便秘を改善します。

幼児期でしばしば経験するのが、お子さんが排便に対し嫌なイメージを持ってしまって
ウンチを我慢して宿便になり、結果的に便秘になるパターンです。
このケースでは腸に便が溜まりすぎていることもありますので、
まずは病院で浣腸や摘便などで腸の中をきれいにして、
あらためてトイレトレーニングに取り組む必要があります。

快便は元気に生活する大切なポイントですから、
もしもお困りのようでしたら小児科でご相談ください。
伊藤淳 (小児科医)

【厚労省が「21世紀出生児縦断調査」(第1回)結果を公表しました】

