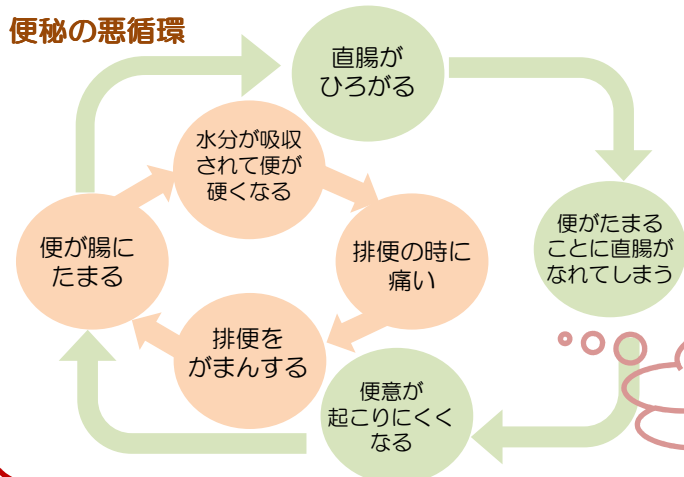


## 便秘のおはなし



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。週に3回より少なかったり、5日以上出ない日が続けば便秘と考えます。  
毎日出ていても、出す時に痛がって泣いたり、肛門が切れて血が出る様な場合も便秘です。

### 便秘の悪循環



### 生活習慣の改善

便秘の治療としてだけでなく、健康のために良いことですから実践されることをお勧めします。

- 1・早寝早起き、規則正しい生活
- 2・バランスのとれた食事を3食きちんととる
- 3・適度な運動  
(散歩や掃除などの軽い運動でもよい)

### 食事療法

食事や水分の摂取量が不足していると、便秘の原因になります。  
お菓子や甘いドリンクのように、カロリーが高い割にあまり便にならないものは控えた方がよいと考えられます。  
食物繊維を多く含む野菜、海藻、果物、イモ類、豆類は、便が硬くなることを防止したり、発酵して腸に刺激を与える効果も期待できますので、食事の内容にも気をつけましょう。

治療によって便を柔らかく保ち、お子さんが「便をするとスッキリする(快便感)」ことを体験し、いつも直腸が空であるようにしていれば、この悪循環を断ち切ることができるのです。

### 薬による治療

生活習慣の改善や食事療法で便秘の症状が改善しない場合には、整腸剤や下剤などの薬も使用します。  
便秘は治療が不十分だとだんだん悪化しますので、週に3回以上、痛くなく排便できる量を、きちんと飲ませることが大切です。

### 赤ちゃんの便秘



赤ちゃんの便秘でまず大切なのは、生まれつき病気で便秘の原因になるものがないかどうかです。  
病気を考えなくてはならない場合は検査が必要です。  
次に哺乳不足です。特に母乳や混合栄養の場合には飲んでる量がわかりにくいので、足りているか注意が必要です。1~2週間ごとに体重の増加をみることによって母乳不足の有無を知ることができます。

### 赤ちゃんの便秘の対処

肛門刺激や浣腸、整腸剤などを試してみます。  
離乳食が進んでいる赤ちゃんでは、果汁やヨーグルトを摂取することで便通がよくなることもあります。



## 今月の絵本

あかい けいと

オリガ・ヤクトーヴィチ 作  
松谷 さやか 訳

くつしたをあんんでいたおばあちゃんの赤い毛糸は、ころころ転がっているいろんなことに気づかせてくれました。行きつく先は、ずっと会いたかったママだったのです！まほうの毛糸みたいです☆



## おしらせ

春がやってきましたね！卒園・卒業の季節です。  
まだまだ風邪やインフルエンザは油断できませんよ。  
うがい手洗い・マスクで予防に努めましょう。

### ★今月の川柳大賞★

こどもたち お願いだから 片づけて・・・

★★次回もおたのしみに★★

