

便秘

どんな状態？

排便のリズムには個人差があります。毎日～2日に1回便が出ることが理想的ですが、毎日便が出ないからといって心配する必要はありません。しかし、いつもより排便の間隔があいたり、硬くて出すときに苦しんだりお腹がパンパンに張っていたりという状態です。

症状

- ・いつもより長い期間排便がない。
- ・お腹がパンパンに張っている。
- ・硬いコロコロウンチが少量ずつしか出ない。
- ・いきむ時に苦しんだり、痛がったりする。

ホームケア

- 水分をたっぷりとりましょう。
腸の中に長くとどまった便は、水分が失われ硬くなってしまいます。便を軟らかくするには水分を取ることが第一です。基本的には白湯・糖水で十分です。果汁に含まれる成分も便秘に有効なので、しばって飲ませてあげてもいいです。オレンジやプルーンなどは食物繊維の多いものや、ヨーグルトなどの乳製品もおススメです。
- 腸を動かしましょう。
体を動かすことで、腸の運動も促進されます。また、マッサージも効果的です。おへその下あたりに手のひらをつけ、「の」の字を書くようにゆっくり回してみましょう。腸が動くことで便が出やすくなります。
- めん棒浣腸を試みましょう。
めん棒の先端にベビーオイルをつけてお尻の穴に入れます。深く入れると腸壁を傷つけてしまうので、めん棒のふくらみの部分だけ入れましょう。ゆっくり円を描くように回しながら肛門を刺激します。ただし、便が出ないからといってしつこく繰り返すのは禁物です。
- 上記のケアがダメな時は、
市販の子ども用グリセリン浣腸を試ってみてもよいでしょう。ただし、年齢によって使用量が違うので、説明書通りに使用しましょう。
浣腸でもダメな時は病院へ行きましょう。

