

# 便秘でお薬を使用される患者様へ

人には『ご飯を食べたらうんちが出る』という反射があります。1日3回うんちが出てもおかしくないのです。それ以外にも空腹時にお腹をきれいにする為、定期的に腸が動く特別なぜん動運動もあります。子供の便秘は、これらの反射があっても、うんちを我慢することによって、起こってくることが多いのです。特に女の子は女性ホルモンの影響によって、大きくなると便秘になりやすくなります。小さい頃から、排便の習慣をつけることが大切です。

便秘の治療はけっして悪いことではありません。浣腸や坐薬が『くせ』になることもありません。毎日、排便の習慣をつけることで、便秘を予防していきましょう。

## 便秘とは



- ① 2～3日排便がない（個人差があります）。
- ② 便意があるのに出ない、いきみが強い、排便時に痛くて泣く、出血がある、残便感がある。
- ③ 便が硬い、コロコロの便が出る。

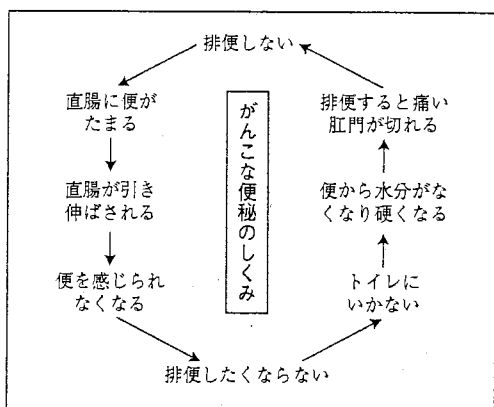
\*毎日排便があっても、上記の②③の症状があれば便秘なのです。



## うんちは習慣

がんばろう 1日1回 いろいろんち

- ① 早寝早起き、食事の時間を守るなど、規則正しい生活リズムが大切です。
- ② 朝ご飯をしっかり食べて、水分を摂りましょう。
- ③ 毎日決まった時間にうんちする習慣をつけましょう。はじめのうちは、便意がなくてもトイレにいかせてみて下さい。ただし、しかりつけたり無理にさせたりするのは逆効果です。トイレにおもちゃをおいたり、子供の好きなキャラクターを飾ったりするなど、喜んでトイレに行けるような環境をつくってあげて下さいね。



## 食事

繊維分の多い食物をとらせてください。これらの食物を材料にすれば、調理の方法はどのようにしてもかまいません。

### ◎便秘に有効な繊維性食品

- 1) いも類/さつまいも・さといも・こんにゃく
- 2) 野菜類/白菜・キャベツ・ピーマン・なす・にら・もやし・きゅうり・ごぼう・人参・大根
- 3) 豆類/大豆・小豆・おから・納豆
- 4) 穀類/麦飯・コーンフレーク・ポップコーン・オートミール
- 5) 果実類/みかん・オレンジ・あんず・乾燥プラム・パイナップル・メロン
- 6) きのこと類/しいたけ・しめじ・えのき
- 7) 海藻類/わかめ・こんぶ・のり・寒天・ひじき



ミヤBM（酪酸菌製剤）・・・腸の働きを整えるお薬です。便の有無に限らず、毎日飲み続けることが大切です。

ピアーレ sy（糖類下剤）・・・体に残らない濃度の高い糖分で、腸の中に水分を取り込んで便を軟らかくするお薬です。医師の指導のもと、量を調節して飲むことができます。

テレミンソフト坐薬（下剤）・・・大腸を刺激して排便を促進させるお薬です。自然に排便がなければ使用して下さい。

\*毎日自然に排便があっても、量が少ない場合は坐薬を使用して出してあげて下さいね。