

便秘症

便秘とは、排便回数や便量の減少、排便がしにくい状態とされます。便秘“症”とは、便秘による症状が出現し、治療を必要とする状態です。

病気の基礎知識

2歳を過ぎる頃から、意識的に排便の調節が可能となります。原因は排便反射の異常、筋力の低下などさまざまであり、原因に合わせた治療を必要とします。

正常の便回数	
～生後1か月	4回/日
～2歳	1-2回/日
～4歳	1回/日程

症状

症状は、排便回数の減少、硬便の増加、排便時痛、腹痛等がみられます。軟便が何度も漏れ出る(異糞)のも症状の1つです。また、排便時の痛みが出現すると、排便しないように肛門をしめるしぐさ(足をクロスするなど)をするようになり、便秘の徴候の1つです。

< 受診の目安 >

重篤な疾患が隠れている場合には以下の徴候(**red flags**)を認めます。**red flags**を認めた場合には、病院を受診するようにしてください。

- 新生児・乳児の便秘
- 成長障害、体重減少
- 反復する嘔吐
- 持続する腹痛
- 血便・下痢
- 腹部膨満や腹部の腫瘤の触知
- 肛門の位置や形の異常
- 仙骨部の皮膚の異常

治療と経過

基礎疾患を認めた場合は、各々の病気に合わせた治療を行います。基礎疾患のない慢性便秘症の場合は、まず生活指導として、**高繊維食(豆類、海藻など)**の摂取、**適度な運動**、**水分摂取**などの指導をします。それでも改善しない場合は、浣腸、内服薬などの治療薬を選択します。治療には**数か月から数年**かかりますので、根気強く取り組みましょう。

< 自宅での対応 >

便秘がコントロールできているかを確認するため、自宅・園や学校での排便の有無を確認してください。また、コントロール不良な段階でのトイレトレーニングは避けてください。