

子どもの大腸の働きと便秘

今月は「子どもの大腸の働きと便秘」についてお伝えします。大人ではよく聞く便秘ですが、最近では便が毎日出ない子が増えてきました。私たちの大腸は1日の生活の中で2～3回しか動きません。だからこそタイミングが大切です。

■ 子どもの便秘はなぜ良くないの？

便がでない状態が続くと、大腸で水分が吸収されて便が硬くなったり、溜まっている便がくっついて大きな塊になり、便を出すのが辛くなってしまいます。硬い便を出して痛い思いをすると、便意を感じたときに我慢してしまう子もいます。

また、常に便が腸に溜まっている状態が続くと、腸がだんだん鈍感になり、便意を感じにくくなってしまい、便秘の悪循環にもつながります。

■ 大腸が動く条件とは？

① 胃に食べ物が入ると大腸が動き出す

前日から溜まっていた便が大腸に移動するのは朝食後です。もし朝食を食べていなかったら？ ゆっくりと便座に座る時間がなかったら？ 朝食後に余裕がなくて「はやく、はやく」といった状況は便意を感じにくくします。



② 体を動かすと大腸は動き出す

体を使った遊びは、腹筋や足の筋肉など、排便時に力むための筋肉を鍛えます。乳児期から泣くことも、腹ばいの時間で過ごすことも腹筋を鍛えることにつながります。

③ 大腸の長さ

腸が長いほど便が出るまでに時間がかかります。大人になるにつれて排便回数が少なくなるのは腸の長さが関係しています。

腸の長さとお排便回数

● 赤ちゃん	3m	1日1～2回
● 1歳児	5～7m	1日3～5回
● 大人	6～7m	1日1回

④ 便の量は食物繊維の量で決まる

食物繊維とは植物の細胞壁のことです。食事の内容(とくに食物繊維)と量・水分でウンチの量が変わります。食物繊維は野菜、きのこ、海藻、大豆など豆類、こんにゃくなどに多く含まれています。

	1日の食物繊維	1日の野菜の量
3歳児	8g以上	180～240g
大人	25g以上	350g

キーポイント！

大切なポイントは、「早寝・早起き・朝ごはん」



生活リズムを整えることは自律神経を整えることにもつながります。自律神経とは、消化・排泄・代謝など生命維持に関係している神経系です。自分の意志とは関係なく働き、早寝・早起きすることでスイッチが入ります。

生活リズムが整うと、便の時間も決まってきます。「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して、快便・スッキリ生活を目指しましょう。

お問い合わせ：健康保険課 健康づくり係 ☎966-1217