



近年、乳児期から便秘で悩む子どもが増えてきました。朝、すっきりうちをすると日中も元気に活動できます。保育所・幼稚園に入園するようになって、排便を我慢するようなことがないようにしたいですね。排便習慣は一朝一夕では身につけません。今から少しずつ始めましょう。

## うんちの話



### ① たくさん水分をとりましょう。

便を軟らかくし、腸の流れをスムーズにします。

### ② 食物繊維（野菜）を充分にとりましょう。

食物繊維で便の量が増え、腸の動きを活発にします。しっかり噛んで食事はできていますか？ 良く噛むことができれば繊維質のものも嫌がらずに食べることができます。また、ヨーグルトや納豆などの発酵食品に含まれる善玉腸内細菌も腸の健康に役立ちます。逆に、お肉には食物繊維がなく、消化にも時間がかかるため腸には負担となります。

### ③ 身体をしっかり動かしましょう。

運動をすると、内臓の動きも活発になります。外で元気に遊びましょう。便を押し出すための腹筋も鍛えられます。

### ④ 毎日決まった時間にトイレに座る習慣をつけましょう。

朝、目覚めと共に腸も活発に動き始めます。食事をすると更に動きが高まります。朝食後、便が出なくても一定時間トイレに座る習慣をつけることが、便秘予防の第一歩です。

硬くて、量の少ない便は、腸の動きも鈍くなりがちです。

「ころころのお豆のような便」よりも、毎日すっきり「バナナうんち」を目指しましょう。

### ＜おまけ＞

大人の洋式便座では、上手に座っているように見えて実は落ちないように必死で踏ん張っていることがあります。姿勢を保つ為にきむ動作に集中できず、十分な腹圧を掛けられません。また、トイレが楽しい空間であるようにと張り紙をたくさんしすぎて集中できない子どももいます。

排便環境が子どもにとって快適であるかどうか、もう一度見直してみましょう。