

アリス病児保育通信

「便秘をなくそう」

2025年7月
41号

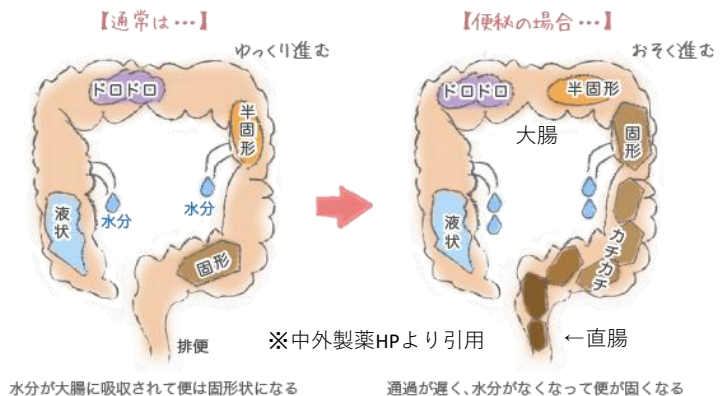
食べたものが消化され便になるまでには①胃で食べ物を溶かす→②小腸で栄養を吸収する→③大腸で水の吸収と便の形成→④直腸に到達し便意を感じる、という流れがあります。
では便秘とはどのような状態なのでしょう？

便秘だから便がたまる、と思いがちですが、それは違います。
便をためるから便秘になるのです。便秘の正体は「宿便性便秘（しゅくべん せいべんぴ）」（※以下、宿便）です。「宿便」とは、便が腸の中に長期間とどまり、便が硬くなってしまうことで起こる便秘の一種です。便が十分出ていれば、腸に便がたまることはありません。何らかの理由で便が出にくくなると、便で直腸が広がり、正常な腸の動きが妨げられます。つまり、「宿便」で腸が動きにくい状態になります。腸が動かないと、排便はさらに難しくなります。便が腸の中にとどまっていると、水分が吸収されて 段々と硬くなります。硬い便を出す時には肛門がひどく痛みますから、お子さんは排便を我慢したり、肛門をしめながらいきんだりするようになります。すると、ますます便が長くとどまって、悪循環となります。便がとどまっていることに腸が慣れてしまうと、便意（便をしたいと感じること）がなくなってしまいます。

朝食後は大腸の動きが一番活発になるため、便が出やすいタイミングとなります。早寝早起きを心がけ、朝食をゆっくりとれるような生活にしましょう。便になる素が不足しないよう、しっかり食べることが大切です。無理に嫌いなものを食べさせるよりも、楽しく、美味しく、たくさん食べることから始めましょう。便意がなくても毎朝決まった時間にトイレに座る習慣をつけることも大事です。トイレトレーニング中の場合は便秘が治ってから、無理なく始めましょう。体を動かすことは、腸の運動を活発にして便通をよくするといわれています。散歩など軽い運動でよいので、なるべく体を動かすようにしましょう。生活や食事に気をつけても、便の回数が少なかったり、出すのが楽にならない状態が続く場合、そのままでは、どんどん便秘が悪くなる可能性が高いので 早めに医師に相談してみてください。

外来看護師

非常に遅い (約100時間)	1	コロコロ便	硬くてコロコロの 塊状の便
	2	硬い便	ソーセージ状であるが 硬い便
	3	やや硬い便	表面にひび割れのある ソーセージ状の便
消化管の 通過時間	4	普通便	表面がなめらかで柔らかい ソーセージ状、あるいは 蛇のようなとくろを巻く便
	5	やや軟らかい便	はっきりとしたしわのある 柔らかい半固形の便
	6	泥状便	境界がぼけて、ふにゃふにゃの 不定形の小片便 泥状の便
非常に早い (約10時間)	7	水様便	水様で、固形物を含まない 液体状の便



「1」や「2」であれば硬すぎで便秘
「6」や「7」では軟らかすぎで下痢

通常、口から食物を食べて肛門から排泄するまで24～72時間といわれていますが、それより極端に長く100時間ほど（4日程度）になると「1」のコロコロ便になります。反対に極端に短く10時間ほどだと「7」の水様便になります。



アリス病児保育室ブログについて

アリス病児保育室では、随時ブログの更新をおこなっています♪
病児保育室ってどんなところ？こんな時はどうしたらいいの？など、保護者のかたへ様々な情報を発信しています！
お家でのホームケアなども掲載していますので、ぜひ参考にしてみてくださいね。

主な内容

- 感染症の流行状況
- 家庭でのホームケアについて
- 季節の製作物の紹介
- 行事など子どもたちの様子
- 保護者の疑問に答える
コーナー
など

ブログはこちらから



事前登録をおすすめします

お子様の急な発熱などの不調で保育園をお休みしないといけない…

そんな時は、病児保育室をご利用ください♪

【登録受付時間】

平日/10:00~11:00

12:30~15:00

土曜/10:00~12:00



登録にご予約は不要です。
事前に登録用紙をダウンロードして
ご記入頂いてからお越しいただくと
スムーズです♪

アリス病児保育室

〒535-0022

大阪市旭区新森4-13-17

TEL: 06-6952-4561