

ほけんニュース

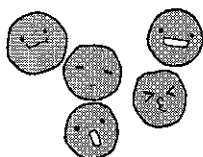
おなかの健康と排便

わたしたちは、毎日食事をすることで、体を動かしたり、成長したりするエネルギーや栄養を得ています。そして、体内で不要になったものをうんちとして排泄しています。うんちには、日々の健康状態を知る手がかりがあります。排便の後には、子どもたちに「バナナうんちが出たね」などの声かけをしてください。また、うんちの状態を確認する習慣が身につくようにしてあげてください。

うんちは食べ物や体調によって、色や形、臭いなども異なります。健康なバナナうんちを目指しましょう。

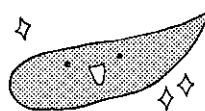
おなかの健康はうんちで確認

コロコロうんち



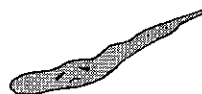
コロコロしたかたいうんち。とてもくさい。

バナナうんち



力まずにするんと出る。臭いもくさくない。

ヒョロヒョロうんち



細くてひよろつとしたうんち。少しだけど、すごくくさい。

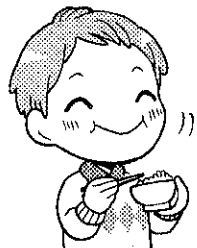
ビシャビシャうんち



水っぽい液体状のうんち(下痢便)。

バナナうんちにつながる生活習慣を身につけよう!

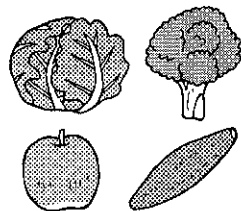
朝ごはんをきちんと食べます。



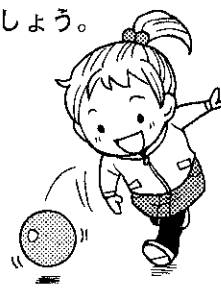
朝ごはんの後に、トイレに入ります。



野菜や果物、いもなどの食物繊維が多い食品を食べましょう。



体をたくさん動かしましょう。



バナナうんちを出すためには、朝食後、子どもにトイレに行くことを促すように声かけをします。また、日中の運動を心がけたり、水分を多くとるようにしたりすることも大切です。そのほか、食物繊維の多い食品(野菜、いも、豆、きのこ)や納豆、ヨーグルトなどの発酵食品を毎日の食事に上手に取り入れましょう。

子どもの腹痛 (ようすや症状から考えられる病気と受診の目安)

痛がり方 幼児期は、「おなか痛い」といってもどこが痛いのかはつきりしないことが多いです。「痛い」といっても遊んでいる時は経過観察でもよいのですが、うずくまったり、冷や汗をかいたりしている場合は、病院を受診します。

おなかの張り 便秘や腸閉塞などの場合には、腹痛と共に「おなかの張り」が強くなります。腹痛とおなかの張りがある場合には、病院を受診します。排便や嘔吐の有無も確認します。

便回数・性状 腹痛と共に下痢がある場合、一番多い病気はウイルス性胃腸炎です。便回数が普段より1日2~3回以上増え、便が泥状、水様性の場合、下痢といえます。食中毒(細菌性腸炎)の場合は、下痢と共に血便が出ることもあります。

受診の目安 嘔吐・下痢をくり返す場合には病院を受診します。また、下痢と共に血便をとまなう場合は、病院を受診します。緑色をした胆汁性嘔吐をとまなう場合には、腸閉塞が考えられますので、緊急に病院の受診が必要です。

① 感染性胃腸炎にかかる人が増える季節です

感染性胃腸炎は、ウイルスなどの微生物を原因とする胃腸炎です。おもなウイルスには、ノロウイルスやロタウイルスがあります。冬に多く見られます。

症状 おもな症状は嘔吐と下痢で、そのほかに発熱、腹痛や頭痛などが見られます。ロタウイルスの場合は米のとぎ汁のような白色便が出る場合があります。ぐったりしている、嘔吐と下痢をくり返す、尿の回数が少ない、出ない時は病院を受診します。

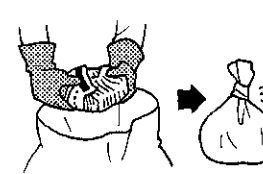
家庭でのケア 頭を少し高くして、横向きに寝かせて安静にします。嘔吐や下痢のため、脱水症状を起こすことがあります。嘔吐が少し治ってきたら、経口補水液などの水分を少量ずつ与えます。家族内で感染が広がらないように嘔吐物の処理などは迅速に行い、手洗いも励行します。

嘔吐物の処理は適切に!

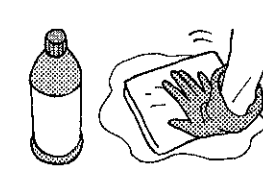
※消毒液のつくり方 嘔吐物処理の場合: 500mLのペットボトル1本の水に原液(次亜塩素酸ナトリウム) 10mL(ペットボトルのキャップ2杯)。



嘔吐物に新聞紙をかぶせて、上から消毒液をかける。



ふき取った嘔吐物と新聞紙をビニール袋に入れて密封する。



汚染場所とその周辺を消毒液でふき、消毒をする。

●注意点
使用済みの使い捨てエプロンやマスク、手袋は袋に密封して処分する。また、最後に手洗いを十分に行う。

監修: 順天堂大学医学部小児科学講座 准教授 工藤孝広先生