



保健だより



“うんちは健康と成長のバロメーター”

まずは、うんちができるまで・・・

- 口 食べ物・飲み物は唾液と混ざり、柔らかくなって食道へ
- 食道 胃へ食べ物を送ります
- 胃 唾液で柔らかくなったものを胃液でドロドロに！
大人の胃は横に寝ているけど、子供の胃は縦型。
徳利やひょうたんの形に似ているので、ちょっとした刺激で吐きやすい
- 十二指腸 膵臓から脂肪を分解する酵素が、
肝臓からはうんちを黄色くする胆汁色素が出てきます。
- 小腸 ドロドロになったものから栄養分を吸収
- 大腸 小腸からきたものから水分を吸収。だんだん“うんち”になってくる
- 直腸 大腸で水分が吸収されてできた“うんち”がたまってくる



ここに“うんち”がたまると、脳に合図がいきます
大人は我慢ができたり、調節ができるけど、赤ちゃんはまだ調節ができないから
ちよつとたまると、すぐに出ちゃう。だから、少しずつ何回も出ちゃう。



成長に伴って消化吸收機能が発達するので、乳児はその月齢によって“うんち”の様子が違います。

- 0～4ヶ月 回数は1日に1～10回と個人差 大
1～2ヶ月 ゆるくて、水っぽい。量も少なめ
- 3ヶ月 だんだンドロドロ状に

母乳か？ミルクか？でも、
回数や色が変わります

- *この時期、気になるのは 緑色の“うんち” 機嫌がよければ大丈夫
すっぱい臭い 腸が健康な証拠
粒々がある 母乳やミルクに含まれるカルシウム。心配なし！
ヌルとした液体 “うんち”をツルっと出すための腸液
ちよつと付いているくらいなら、大丈夫。

*いきむ 硬くない“うんち”でもいきみます。4ヶ月を過ぎたころから、見られなくなります。

5～8ヶ月 臭いや色、形が大人に近づいてきます

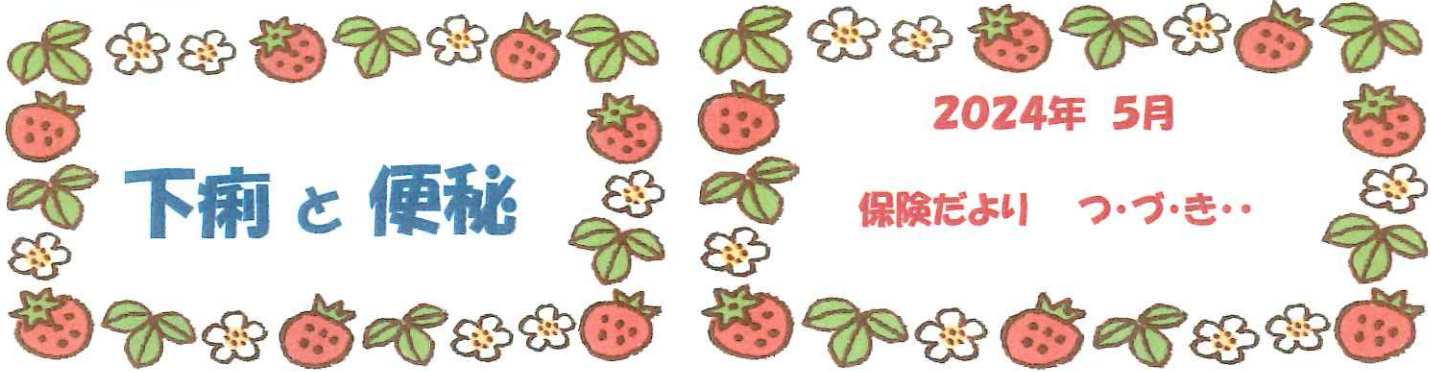
- 離乳食(補完食) 開始頃 一時的にゆるくなったり、硬くなったり
- 離乳食(補完食) 2回食頃 色がますます茶色に。形状も硬めに。

*食べた物や体調によって色や硬さが変わり、食べた物がそのまま出てくることも。
そんな時は、小さく切ったり柔らかく調理したりするとよいですよ

*離乳食(補完食)を始めてから下痢や便秘を繰り返す - 機嫌が悪くなく、食欲があればOK
便秘の時はおなかをの字マッサージ！

そして、大人の“うんち”に近づいてくると気になる便秘や下痢

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 下痢 | 便秘 |
| クリーム色 : ロタウィルス | 膀胱を圧迫して「おねしょ」 |
| 海苔の佃煮状 : 胃や小腸からの出血 | 便の周りに血: 大腸や肛門部の出血 |
| いちごジャム状 : 腸重積 | 便の中に血 : 腸重積や感染 |



2024年 5月

保険だより つづき..

下痢と便秘

下痢

水分の多い、柔らかい便

1回の排便量や排便回数が増え、結果的に1日排便量が増える

下痢が2週間以内に治ったら・・・急性下痢症
2週間以上続く場合・・・慢性下痢症

原因の大部分はウイルス感染 一部は細菌感染
慢性の下痢症は腸炎に引き続いて起こることがある二次性の乳糖不耐症や
食物アレルギー、普段の食生活の問題

便の性状や回数を確認 脱水に注意！ 脂質や当分の多い食事を控える
脱水がある場合は適量の糖分と電解質を含む経口補水剤が必要

急いで受診が必要な下痢

明らかな血便

乳児で数時間にわたって食事や水分が摂れない

6時間以上排尿がない

泣いても涙が出ない

目がくぼんでいる

よだれが出ない

繰り返す腹痛や強い腹痛がある

グッタリして反応が乏しい

便秘

排便回数や便量が減少
便が滞った状態

排便の際に努力や苦痛を伴う 便が出にくい状態

診療や治療の対象となる便秘・・・便秘症

長期間にわたって症状が継続・・・慢性便秘(症)

器質性便秘 : 何らかの病気に伴う便秘

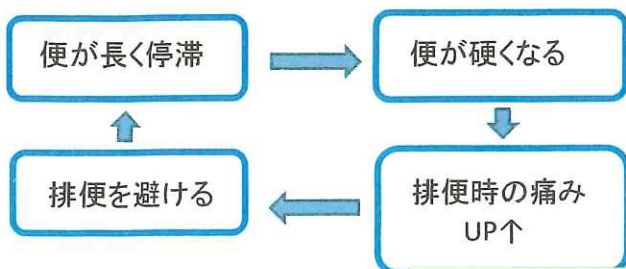
機能性便秘 : 食事の変化による便の硬さ、排便にかかる時間の不足などが原因

◎トイレトレーニングに対するプレッシャーやストレス

◎排便時の痛み

◎自宅外での排便への抵抗感などで我慢をしてしまう など原因となる

<便秘の悪循環>



治療法・・・

適切な水分摂取

100%ジュースや食物繊維豊富な食物

ジュースの1日摂取量

4～8ヶ月

60～120ml

8ヶ月～6歳

180ml

7歳以上

240ml

受診が必要な便秘

食事療法をしても改善しない

排便時の腹痛が強い

食欲低下や嘔吐を伴う