

ぱおぱお ニュース

< 病気の豆知識 ① >

今月は… 『便秘症』です

子育ての悩みでもよく聞かれる赤ちゃんの便秘。
腸や肛門、ホルモンや神経の病気のためにおこる便秘症もまれにありますが、
便秘症のほとんどは、原因がわからない体質的なもので、「機能性便秘症」と呼ばれます。



便秘症とは？

便秘とは便の回数が少ないか、出にくいことをいいます。
週に3回より少なかったり、毎日出ていても少量ずつであったり、
出すときに痛みや出血があったりすれば便秘と考えます。
その便秘が続いて治療が必要な状態を便秘症といえます。

便秘の悪循環が起こる理由

硬い便をして肛門が切れて痛い思いをすると、次の排便を我慢して
しまったり肛門の筋肉を締めながら息むようになります。
さらに便の水分が吸収されて硬くなり、また痛くて我慢して…と
悪循環になります。



また、常に便が腸(直腸)にある状態が続くことになり、
直腸のはびて広がり、だんだん鈍感になってしまいます。
便が溜まってきても便意を感じにくくなってしまい、
益々便が長く腸にとどまって硬くなります。



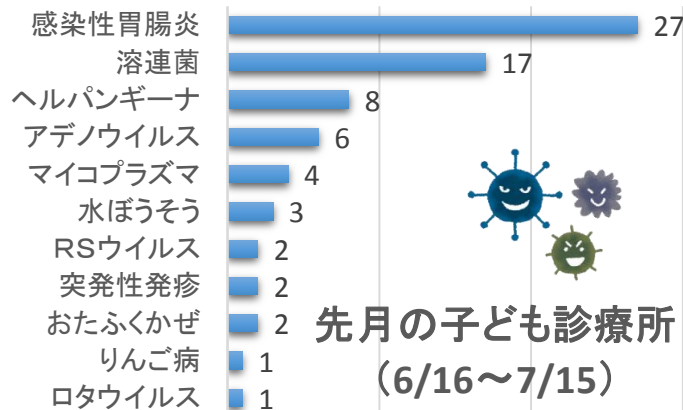
このような2重の悪循環が起こるために、子どもの慢性の便秘症は悪くなってしまうと考えられています。

治療によって便を柔らかく保ち、お子さんが「便をするとスッキリする=快便感」を体験し、
また、いつも直腸が空であるようにしていれば、この悪循環を断ち切ることができるのです。

治療の中心は生活習慣や食事、便を柔らかくする薬の3つです。

～裏②に続く～

< 感染症情報 >



子ども診療所では…

・感染性胃腸炎、溶連菌が変わらず目立ちます。
夏風邪と言われるヘルパンギーナや
アデノウイルスなども流行り始めています。

病児保育室ぱおぱおでは…

・お熱が何日も上がり下がりがして、
検査では陰性のお子さんが目立ちます。
・胃腸炎での入室は減ってきていますが、
喉の痛みなどで食欲が低下している
お子さんも多いです。

< 病気の豆知識 ② >

～ 便秘症の治療 ～

生活習慣

・早寝早起きを心がけ、朝食をゆっくり摂れるような生活にしましょう。
・朝食後に大腸の運動は一番活発になります。

そこで！！

今回は、腸の動きに刺激を与えるマッサージや体操を3つご紹介しますね！
もちろん便秘解消が目的ですが、親子で楽しい時間を過ごせるように歌ったりしながらスキンシップがとれるといいですよ♪

食事

・便の嵩(かさ)が少ないと長くとどまり硬くなっていきます。それを防ぐには食物繊維が効果的です。野菜、果物、海藻、豆類、芋類に多く含まれています。

* 便秘症はすぐに治るものではありません。

元に戻ってしまわないよう

治療は長く続けましょう。

薬

・浣腸や薬はクセになるものではありません。医師の指示に従い、正しく飲みましょう。



すこやかサークル活動の

『赤ちゃん体操』でも色々行っています。ぜひご参加ください♪

☆ “の”の字マッサージ ☆

赤ちゃんのおへそを中心に、ママの手のひらで時計回りに“の”の文字を書くように優しくマッサージします。



☆ 5本指マッサージ ☆

(詳細は子ども診療所へ)

赤ちゃんのおなかにママの右の手のひらを置き、そのまま親指から順に1本ずつ、ゆっくりとピアノを弾くように優しく動かします。小指まで行ったらまた親指からと、何回か繰り返します。



☆ 屈伸体操 ☆

赤ちゃんの両足首を軽く握り、片方のひざをおなかに近づけるようにゆっくりと曲げてゆっくりと戻します。交互にゆっくりと繰り返します。



授乳後や食後は避けて、ママの手をあたためてから始めましょう！
力を入れず、押さず、引っ張らず、優しくがポイントです！

<スマイルコーナー> 病児保育室での心温まるエピソードなどをご紹介しますね。

小さいころ？

まだ1歳なのにおしゃべりがと～っても上手な女の子、Aちゃんが入室しました。活気あり、おしゃべりも沢山していて遊びながら「ちいさいころ おもいだす～♪」と突然歌い出しました。“小さいころって！”と思わず突っ込みたくなってしまいました(笑)

その後しばらくして入室したAちゃんは2歳になりました。その日は同室に0歳の赤ちゃんがいました。保育士が赤ちゃんを抱いているとAちゃんが寄ってきて、赤ちゃんの頭をなでたり、ほっぺをスリスリと優しく触ったりして「かわいいねえ～♪」と何度もつぶやくように言っていました。Aちゃんも愛情たっぷりたくさん言われていることなのでしょうね。“Aちゃん！歌うなら今だよ！”と、ふと思い出した保育士です(笑) 自分の遊びよりも興味があるようで、「玩具たべてる～ ねんねしてるね～ ウンチでたの～？」と赤ちゃんのことを実況するかのように保育士に伝えてくれた一日でした。(T)

保育室のご利用は 事前の登録が必要です！



新規ご登録は随時行っております。まずはお気軽にお電話を♪

お問い合わせ 病児保育室ばおばお(月～金 8:30～17:30)

TEL 042-521-2777