



Labo.
日本トイレ研究所

こどものための
すっきりうんち BOOK

作成：特定非営利活動法人日本トイレ研究所 <https://toilet.or.jp/>

監修：虻川 大樹 | 宮城県立こども病院 副院長 総合診療科・消化器科

協賛：マグミット製薬株式会社 <https://magmitt.com/>

発行：2023年12月

こどものための
すっきり
うんち
BOOK

はじめに

このパンフレットは、便秘症のお子さんを持つ保護者の方々に子どもの便秘症を正しく理解して頂き、治療につなげていくためのものです。

子どもの便秘は、大人の便秘と仕組みが異なり、放っておくと症状が悪化してしまうことが少なくありません。早めに医療機関に相談するようにしましょう。

目次

- 「便秘症」って？ 2
- 排便の仕組みと子どもの便秘の特徴 3
- 便秘の悪循環 5
- 診断と治療のながれ 7
- うんちのかたち 8
- 溜まっている便を取り除く 9
- 生活習慣を整える 10
- 食事を工夫する 11
- 【参考 食品中の食物繊維量】 13
- コラム「小学生のトイレ事情」 14
- 薬を使った治療 15
- 薬による治療を行っても改善が見られない場合 16
- トイレトレーニングと便秘 17
- 付録「赤ちゃんも便秘になるの？」 18
- 排便日誌 19

参考

『小児慢性機能性便秘症診療ガイドライン』日本小児栄養消化器肝臓学会 日本小児消化管機能研究会
『こどもの便秘 正しい知識で正しい治療を』小児慢性機能性便秘症診療ガイドライン作成委員会

「便秘症」って？

ポイント

便が毎日出ていても便秘症の場合があります

便秘とは、便が長い時間出ないか、出にくいことをいいます。そして、便秘のために治療が必要な状態を「便秘症」といいます。便秘症が1～2か月以上続いた場合は「慢性便秘症」となります。

一方で、普段はよく出ているのに一時的に便秘の状態になっただけの時には「一過性便秘」といい、浣腸や薬で便を出してあげればまた元の良い状態にもどる場合がほとんどです。

便秘症の目安

- 排便が週に3回より少ない、または5日以上出ない日がつづく
- 出す時に痛がって泣いたり、肛門が切れて血が出る
- 小さいコロコロの便や、軟らかい便が少しずつ、1日に何回も出ている
- 便意を感じると、泣いたり騒いだりする
- 便意を感じると、足をクロスするポーズをとって排便をがまんする



※ 毎日出ていても、上記のいずれかの症状があれば、便秘症の可能性もあります。

排便の仕組みと子どもの便秘の特徴

ポイント

子どもの便秘の多くは便意を感じにくくなる直腸性便秘です

子どもの便秘に多いのは、直腸(大腸のうち一番肛門に近い部分)に便が溜まり、排便が難しくなる直腸性便秘です。

正常な排便のしくみ

直腸は本来からっぽの状態ですが、便が降りてくることで直腸が膨がり、その刺激で「便意」を感じます。



からっぽの直腸に
うんちが降りてくる

直腸の壁がうんちに押さ
れて膨がり、便意が起こる

排便後、直腸がからっぽ
に戻り、すっきりする

直腸性便秘のしくみ

しかし、常に直腸に便が溜まっていると直腸が膨がったままの状態になってしまいます。この状態を放置すると便意を感じにくい鈍い腸になってしまいます。



直腸に溜まった、硬く大きな
うんちを苦勞して排便する

便が降りてきても、直腸が伸びた
ままなので、便意を感じづらい

排便に苦痛を伴うほど便が
溜まってから便意を感じる

便秘になりやすい時期

離乳食の開始や完了

母乳やミルクだけを飲んでいたら比べて便が硬くなり、出しにくくなる場合があります。



トイレトレーニング (*17 ページで詳しく説明します)

トイレトレーニングで嫌な思いをすると、排便をがまんして便秘になりやすくなります。



小学校への入学

環境が大きく変わることによってストレスを感じたり、学校でトイレをがまんすることがきっかけで便秘になりやすくなります。



便秘の原因や悪化させる要素

育児・生活状況の問題

強制的なトイレトレーニング、トイレ嫌い、学校トイレ忌避、親の過干渉、性的虐待、家庭環境の変化、いじめなど

便量の減少と脱水

食物繊維が少ない食事、慢性的な脱水、低栄養、栄養失調



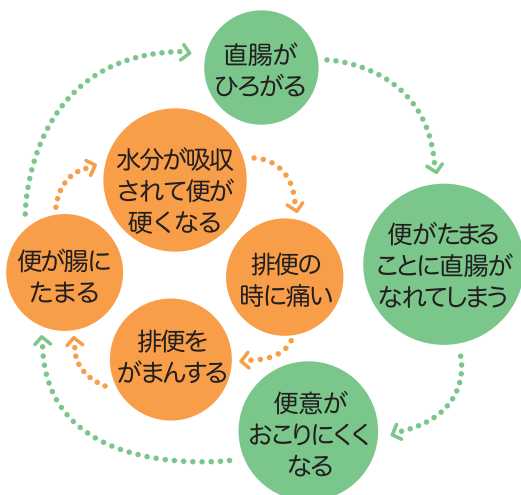
便秘の悪循環

ポイント

子どもの便秘はがまんの繰り返しで悪化してしまいます

子どもの便秘は、放置することで悪化することが多い病気です。子どもの中には「うちは出さなければ体に悪い」ということが理解できないために、痛みや恐怖を感じると「うんちをすること」や「トイレに行くこと」が怖くなり排便をがまんするようになる子どももいます。がまんすると腸に便が長くとどまり、便の水分が吸収されすぎて硬くなるので、出すときにさらに痛みを伴い、また排便をがまんするようになります。これを繰り返すと直腸が広がったままの状態が続き、便が溜まることに慣れ、便意が起こりにくくなることでますます便が溜まります。

このようにして二重の悪循環が起こり、子どもの便秘症が悪化すると考えられています。特に2～4歳にはこの悪循環になりやすいといわれています。

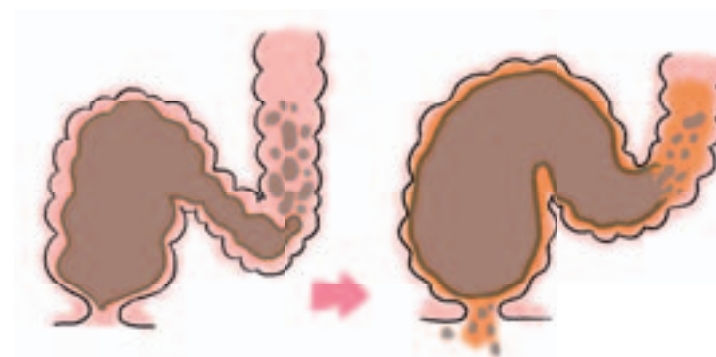


二重の悪循環

出典: <https://www.jspghan.org/constipation/files/pamphlet.pdf>
『こどもの便秘 正しい知識で正しい治療を 詳細版』2023年11月7日

遺糞症とは

便秘が悪化すると、便がもれたり下着に付く状態になってしまうことがあります。これは「遺糞症」(いふんしょう)といって、溜まっている硬い便のかたまりの周囲から軟らかく水分の多い便が漏れ出すことで起こります。このような状態では、自分の意識で便が漏れるのをコントロールすることはできません。



溜まっている硬い便より上では、
軟らかく水分の多い便になる

硬い便の周囲から、軟らかい便が
周りを溶かしながら漏れ出す

Q 病院で便秘症の治療をしています。
どのくらいの期間、薬を飲み続ける必要がありますか？

A 治療が必要な期間は、人によって差があります。排便日誌(19ページ)をつけて、薬の量や種類が合っているか、薬の効果が出ているかを確認しながら、様子を見ていきましょう。うんちを軟らかく、出しやすい状態を保てれば、徐々に子どもの排便に対する恐怖もやわらいでいきます。

個人差はありますが、小学校入学の前には薬をやめられる子どもが多いようです。必ず医師と相談しながら薬を調整していきましょう。



宮城県立こども病院 副院長
総合診療科・消化器科
虻川 大樹 先生

診断と治療のながれ

便秘が続いていたら、すぐに治療をはじめることが大切です。便秘症は、問診で便の回数や硬さ、排便時の様子などを聞き取ることによって診断します。便秘症と診断された場合、腸や体の他の部分に特別な原因がないかを確認することも重要です(16ページで説明します)。

便秘症と診断されたら…

1 直腸に大量の便が溜まっているかを調べます

子どもの便秘の治療では、まずは直腸に便が溜まっているかを、身体所見、レントゲン、超音波検査などで確認します。

便が溜まっていたら…

2 直腸に溜まった便を取り除きます

浣腸や飲み薬、摘便などで直腸に溜まった便を出し切ります。

また便が溜まってしまわないように

3 生活習慣、食事の工夫／薬を使った治療を行います

再び便が直腸に溜まらないように、生活習慣や排便習慣の改善、食事、薬による治療を行います。

便秘を改善するためには、便を軟らかい状態に保ち、子どもが「うんちをす」とすっきりする＝快便感があることを体験していくことが大切です。いつも直腸をからっぽにする(直腸に便を溜めない)習慣をつけることで、次第に腸の感覚が戻ってきて、便秘が改善していきます。生活習慣を整えることも便秘治療には大切です。医療機関で相談しながら治療していきましょう。

うんちのかたち (ブリストルスケール)

数字が小さいほど水分量が少なく硬い便、数字が大きいほど水分量が多い便です。大人は「Type 4」が理想の便ですが、子どもには硬くて出しにくい場合があります。楽に出せる軟らかさを目指しましょう。

Type
1



コロコロ便
小さなかたまりが分離した
木の实状の硬便・通過困難

Type
2



かたい便
小さなかたまりがくっついた
ソーセージ状の硬便

Type
3



ややかたい便
表面にひび割れのある
ソーセージ状の便

Type
4



普通便
なめらかで軟らかい
ソーセージ状の便

Type
5



やわらかい便
ふちがはっきりした
軟便・通過容易

Type
6



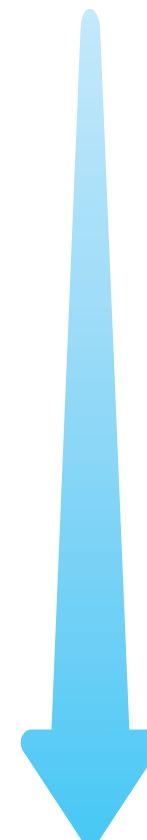
泥状便
ふちがはっきりしない
形が崩れた便

Type
7



水様便
固形物を含まない
水様便

水分量



O' Donnell LJD, et al. BMJ. 1990; 300: 439-440
便通異常症診療ガイドライン2023慢性便秘症を参考に作成

溜まっている便を取り除く

ポイント

治療の前に、直腸に便が溜まっている場合は取り除きます

慢性便秘症の場合、まず直腸にたくさん便が溜まっていないかを確認し、溜まっている場合には取り除きます。直腸に便が溜まったままでは治療の効果が期待できないからです。

□ 直腸に便が溜まっていると思われる状態

- 少量の便が頻繁に出ている（肛門周囲に少量の便がついている場合も含む）
- いきんでいるが出ない
- 最後の排便から5日以上経っている
- 医師がおなかを触って便の塊に触れる
- 医師が肛門から入れた指で便の塊に触れる
- 病院でのレントゲンや超音波検査で直腸に便の塊が見られる



便を取り除く方法

浣腸

即効性があるため、すぐに楽になり、効果をその場で確認できます。

下剤

すぐに便を出さなくてよい時には下剤を使うこともあります。効果が出るのに1～2日かかります。

洗腸、摘便

浣腸や下剤で出ない場合には、洗腸（腸を洗うこと）や、摘便（指で便をくだいて出すこと）することがあります。便が硬すぎたり多すぎる場合は、麻酔を使用する場合もあります。便を取り除くのに数日かかることもあります。

生活習慣を整える

ポイント

便秘治療には生活習慣を整えることが大切です

直腸に溜まった便を取り除いたら、再び便が直腸に溜まらないように、生活習慣や排便習慣の改善、食事、薬による治療を行います。

大腸の動きは朝食後に活発になるため、朝が排便しやすい時間です。ただし、トイレに行くことを無理強いしたり、長い時間かけたりすることは避けてください。

いい排便のためのポイント

1 トイレに行きたくなったら、がまんせずにすぐに行きましょう



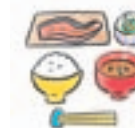
2 ゆとりのある時間をつくり、トイレにすわる習慣をつけましょう



3 早寝早起きをし、規則正しい生活をしましょう



4 バランスのとれた食事を3食とりましょう



5 外で遊んだり散歩をするなど、体を動かすようにしましょう





食事を工夫する



1 食事は量をしっかりと摂りましょう

たくさん食べることで便の量が増え、排便しやすくなります。

2 食物繊維を摂ることを意識しましょう

食事全体の量を増やすことで、食物繊維も多く摂ることができます。野菜は生よりも、煮たり焼いたりすることで量を摂りやすくなります。果物、海藻は食物繊維が豊富なためおすすめです。

食物繊維について

食物繊維には下記の2種があります。不溶性食物繊維は、摂りすぎるとかえって便秘を悪化させる場合があります。いろいろな食材を偏りなく食べることで2種類の食物繊維をほどよく摂取することができます。

水溶性食物繊維

腸内細菌叢を活性化して腸内環境を整え、腸内に水分を引き込むことで便をやわらかくします。
(海藻、きのこ、果物、もち麦など)

不溶性食物繊維

便のかさを増し、排便リズムを回復させます。
(玄米などの穀類、いも、根菜、豆など)

- 不溶性食物繊維は、摂りすぎると便が硬くなることがあります。

不溶性食物繊維:水溶性食物繊維=2:1 を目指しましょう

- 1日の摂取目標量

6~7歳:10g以上 10~11歳:13g以上 12~14歳:17g以上

(成人 男性:21g以上 女性:18g以上)

出典:日本人の食事摂取基準(2020年版)「日本人の食事摂取基準」策定検討会報告書

3 甘い飲み物やお菓子は控えましょう

甘いものでおなかがいっぱいになると、きちんとした食事が摂れなくなり、食物繊維が不足してしまいます。

市販の野菜ジュースは糖分が多く、食物繊維があまり含まれていないため、おすすめではありません。



4 水分を適度に摂りましょう

水分が不足していると便秘になることがあります。水分を適度に摂りましょう。ただし、飲み過ぎはおしっこが増えるだけです。運動時などに不足する水分をこまめに摂るようにしましょう。



【参考 食品中の食物繊維量】

分類	品名	大人1食分の目安量(可食部)	含有量(g)
野菜類	とうもろこし	中1本	200 g
	かぼちゃ	1/8個	100 g
	ブロッコリー	1/5個	60 g
	ごぼう	1/4本	50 g
	ほうれんそう	—	100 g
	切り干し大根	—	10 g
	キャベツ	1/10個	100 g
	えだまめ	約15さや分	30 g
	トマト	1個	150 g
	にんじん	1/4本	50 g
	レタス	1/4個	100 g
果実類	りんご	1玉	190 g
	キウイフルーツ(緑)	1個	100 g
	いちご	20個	100 g
	バナナ	中1本	100 g
	温州みかん	2個(薄皮なし)	140 g
いも類	さつまいも	1個	200 g
きのこ類	生しいたけ	2〜3個	30 g
	えのきたけ	—	30 g
	ぶなしめじ	—	30 g
豆類	大豆(ゆで)	—	50 g
	納豆(糸引き)	1パック	50 g
	きな粉	大さじ1杯	7 g
穀物類	そば	ゆで1玉	210 g
	スパゲッティ	乾麺	100 g
	うどん	ゆで1玉	210 g
	ごはん	茶碗1杯	150 g
藻類	ほしひじき	—	10 g
	カットわかめ(乾)	—	3 g
	焼きのり	1枚	3 g

日本食品標準成分表(八訂)をもとに作成



「小学生のトイレ事情」

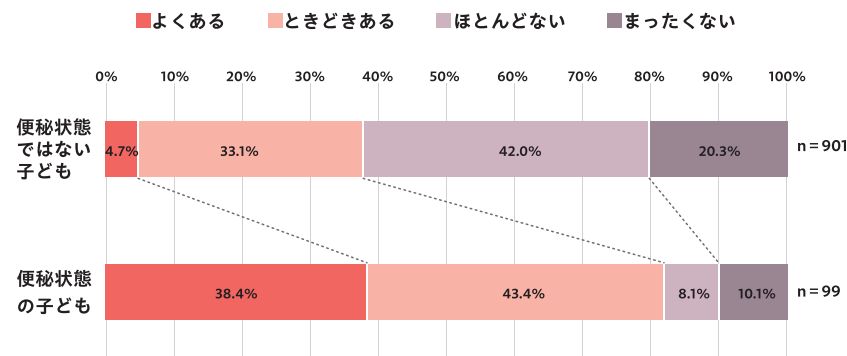
子どもが便秘になりやすい時期のひとつとして、「小学校への入学」があります。小学校は、保育園や幼稚園とは環境が異なるため、慣れるまでに緊張したり、ストレスを感じたりする子どもも少なくないでしょう。排便は自律神経がコントロールしているため、緊張やストレスを感じた状態では安心して排便できません。

また、「友達に知られたくない」「休憩時間内で間に合わない」などの理由から、学校でトイレをがまんすることもあります。日本トイレ研究所の調査では、学校でうんちをがまんすることが「よくある」「ときどきある」と答えたのは、便秘状態の子どもでは8割以上となり、便秘状態ではない子どもの約2倍でした*。

便秘の改善には便意をがまんしないことが大切ですが、便秘の子どもほど排便をがまんしている傾向があるといえます。

入学などの機会に、うんちをすることの大切さを伝え、授業中でもトイレに行ってよい環境づくりをしてほしいと思います。

お子様は学校でうんちしたくなった時、我慢することがありますか



* 出典:「小学生と保護者の排便に関する意識調査」(NPO法人日本トイレ研究所、2022)

薬を使った治療

ポイント

まずは浸透圧性下剤を使い、
軟らかい便の状態を保ちます

すべての子どもに同じ効果があるわけではありません。
効果を確認しながら、量の調整や種類を検討しながら使用していきます。

Step 1 便を軟らかくする薬

まずは便を軟らかくする作用のある浸透圧性下剤を使います。便が溜まってからお薬を飲むと出すとき痛みを感じるため、便が硬くならないように毎日決められた量を飲むようにしましょう。

浸透圧性下剤

浸透圧で腸内に水分を引き込むことで便を軟らかくします

Step 2 大腸を刺激して動かす薬

浸透圧性下剤を使っても十分な効果が得られない場合には、刺激性下剤を追加します。

刺激性下剤

大腸の神経に作用して大腸を動かします

浣腸

肛門から薬剤を注入して排便を促します

他にも、消化管運動亢進薬や、漢方薬などを使うことがあります。

Q 薬や浣腸はクセになりませんか？

A 子どもの便秘に主に使われる薬(浸透圧性下剤など)や浣腸は、便に直接働きかけて便を軟らかくするものが多く、クセになることはほとんどありません。薬を飲むと排便があるのに、薬をやめると出なくなるのは、まだ治療の期間が短く、治療が必要な状態だということです。それが誤解されて、薬や浣腸がクセになると思われることがありますが、きちんと治療していけば、浣腸は不要になり、薬も減らしていきます。

薬による治療を行っても改善が見られない場合

ポイント

子どもの便秘に詳しい小児科や小児外科の受診を！

生活習慣の改善や薬による治療を行っても改善が見られない場合は、重症な便秘や腸の形に異常があることが原因の便秘であることが考えられます。下記の項目にあてはまる徴候がある場合は、主治医の先生と相談して、子どもの便秘症に詳しい病院(小児科や小児外科など)の受診をお考えください。

重症な便秘の徴候

- すでにおむつが外れているのに、おもらしするようになった
- 便がしたいときに足をクロスさせるなどして出さないようにしている
- 排便の時に肛門を痛がる
- 軟らかい便なのに排便の回数が少ない(排便回数が3日に1回以下)
- 排便の時に出血する
- 肛門の形に異常がある
- レントゲンや超音波検査で腸がひろがっていることがわかる
- 便秘症が続いている期間が長い
- 通常の便秘治療で改善しなかった

腸などに特別な原因がある場合(器質性便秘)にみられる症状

- 胎便(生まれて初めての便)が生後24時間以内に出なかった
- 成長障害(身長伸びが悪い)や、体重減少がある
- 嘔吐を繰り返す
- 血便が出る
- 下痢(軟便が頻繁に出る)
- 腹部膨満(おなかがはっている)
- 腹部腫瘤(おなかを触ると便以外の塊をふれる)



トイレトレーニングと便秘

ポイント

トイレトレーニングが便秘の原因になることがあります

幼児期のトイレトレーニングは発達段階を考慮して開始します。

「ひとりで歩ける、ひとりで下着の上げ下げができる、コミュニケーションがある程度とれる、おしっこ・うんち・トイレに興味を示す、人のまねをしたがる」などの行動が目安です。

無理なトイレトレーニングは、便秘の原因になったり、便秘を悪化させることがあります

失敗した時にしかると、子どもは意味が理解できず、しかられないために排便をがまんすることを選ぶことがあります。またトイレでの排便自体が嫌で、がまんすることもあります。

トイレトレーニングがうまくいかない背景に、便秘が隠れていることもあります

おしっこはトイレでできるのに、うんちはおむつでないとできない場合、便秘の可能性があります。おむつを外すことを急がず、まずは便秘の治療を優先しましょう。治療によって楽に排便ができるようになれば、排便への恐怖もなくなり、トイレでの排便ができるようになります。

□ トイレで排便ができない場合

- 1 はじめは着衣のまま便座やオマルに座らせる時間を作しましょう。
- 2 排便できなくてもしばらく座っていることができたらしめてあげましょう。
- 3 便が出たら思い切りほめて、一緒に喜んであげましょう。



付録

「赤ちゃんも便秘になるの？」

○ 赤ちゃんも便秘症になります

1歳未満の赤ちゃんの場合も、便が出ないとおなかがはったりぐずったりします。便が1週間に3回より少ない、硬くて出にくい、おなかのはるなどの症状が続けば、便秘症と考えられます。一方で、まだ排便が上手ではないために、便が軟らかく、ちゃんといきんでいてもなかなか出せないことがあります。綿棒などで肛門をやさしく刺激すると便が出る場合がありますが、症状が続くようであれば治療が必要です。

○ 赤ちゃんの便秘症の原因

①生まれつきの腸や肛門、全身の病気 … 16ページ参照

②哺乳量の不足

「おっぱいの張りが乏しい」、「赤ちゃんがなかなか乳首を離さない」、「授乳後わずかな時間でおっぱいを欲しがって泣く」といった場合は、哺乳量が不足している可能性があります。母乳や混合栄養の場合には量がわかりにくいいため、授乳前後に赤ちゃんの体重を測るか、1~2週間ごとに体重の増加を確認してみましょう。

○ 赤ちゃんの便秘症への対応

離乳食を開始する前の赤ちゃんの便秘に対しては、綿棒刺激を行ってみて、それでも便が出なければ、浣腸を試みましょう。(綿棒刺激の効きかたには個人差があります)

綿棒刺激(肛門刺激)



赤ちゃんを仰向けにして足をお腹につけ、食用油などを塗った綿棒のまんなかをしっかりと持つ



肛門に少し差し込んだ後、背中側に押すとスムーズに入る(綿棒の先を少し入れるだけでもよい)

- 排便日誌 -

記入例



飲んでいる便秘薬を書きます。

飲んでいる便秘薬と量

① ○○○ ΔΔmg 1錠 朝・夕
② ○○○ ○滴 頓服

月 / 日	時刻 0 6 12 18 24	内服(○・×) 朝 昼 夜	気づいたことなど
1/14 月			
/ 火			
/ 水			
/ 木	③		
/ 金	②		⑧ 病院へ行った。薬を飲みだす。
/ 土	④	①	①
/ 日		①	①
1/21 月			
/ 火			
/ 水		①	× 夕食を食べずに寝た
/ 木	③	①	⑧
/ 金	④	①	①
/ 土		①	①
/ 日			①

便の出た時刻にあわせて○を書き、○の中に硬さを入れます。(右上の表にある数値です)

薬を飲んだら○、忘れたら×を入れます。複数の便秘薬を飲んでいる方は、その薬であるかわかるよう、①、②といれてください。

便の量が特に多い時はLまたは④
少ない時はSまたは③

「排便日誌」は右の二次元コードから、ダウンロードできます ▶▶



便の硬さ

① コロコロ便



② かたい便



③ ややかたい便



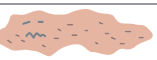
④ 普通便



⑤ やわらかい便



⑥ 泥状便



⑦ 水様便



排便量・排便時の症状

S(小) 少ない



M(中) ふつう



L(大) 多い
(または大きなかたまり)



P(痛) 排便時の肛門痛



B(血) 血がついた



E(もれ) 便がもれた



⑧ 浣腸

⑨ 座薬

月 / 日	時刻 0 6 12 18 24	内服(○・×) 朝 昼 夜	気づいたことなど
1/28 月			
/ 火			
/ 水			
/ 木	③	①	①
/ 金	②	①	①
/ 土	③	①	①
/ 日			
/ 月			
/ 火			
/ 水			
/ 木			
/ 金			
/ 土			
/ 日			

排便時の肛門痛はPまたは⑧
血がついたらBまたは⑨

浣腸した時は⑧ 座薬は⑨

● 便秘症の治療では、どのように便がでているかを正確に
知ることがとても大切です。

毎日記録して、受診の時に持参しましょう。

- 排便日誌 -

毎日記録しよう！



飲んでいる便秘薬と量

①

②

月 / 日	時刻				内服(○・×)			気づいたことなど
	0	6	12	18	24	朝	昼	夜
/ 月								
/ 火								
/ 水								
/ 木								
/ 金								
/ 土								
/ 日								
/ 月								
/ 火								
/ 水								
/ 木								
/ 金								
/ 土								
/ 日								

便の硬さ

① コロコロ便



② かたい便



③ ややかたい便



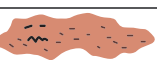
④ 普通便



⑤ やわらかい便



⑥ 泥状便



⑦ 水様便



排便量・排便時の症状

S(小) 少ない



M(中) ふつう



L(大) 多い
(または大きなかたまり)



P(痛) 排便時の肛門痛



B(血) 血がついた



E(もれ) 便がもれた



㊟ 浣腸

㊟ 座薬

月 / 日	時刻				内服(○・×)			気づいたことなど
	0	6	12	18	24	朝	昼	夜
/ 月								
/ 火								
/ 水								
/ 木								
/ 金								
/ 土								
/ 日								
/ 月								
/ 火								
/ 水								
/ 木								
/ 金								
/ 土								
/ 日								