

ひらた医院NEWS

2015年9月1日
第196号

秋の気配・・・

夜の虫の声に秋の気配を感じます。二学期も始まり元気に登校する子供達を見ると、こちらも元気をもらいます。そんな中、勉強や部活などで忙しい子どもの便秘が最近多いのでご紹介します。

子どもの便秘の原因は大人と異なり、乳幼児期はウンチを出す力が弱いことによる便秘がほとんどです。便秘になりやすい時期は以下の3つです。

- ① 乳児期の母乳↓ミルクへの移行時期、あるいは離乳食開始期
 - ② 幼児期のトイレ・トレーニング(一番多い！)
 - ③ 学童期の通学開始や、学校での排便ガマン体験。
- これらがきっかけとなり、便が硬くなる↓排便に苦痛を伴う↓ガマンする↓ますます硬くなる、という「便秘の悪循環」に陥ってしまうことが多いようです。

学童期以降はそれに過敏性腸症候群が加わります。ストレスにより自律神経のバランスが崩れることが原因。リラックス状態(副交感神経優位)では腸の動きが活発になり良いウンチが作られますが、緊張状態(交感神経優位)が続くとそれができなくなります。

また、生活習慣で気をつけることは、

☆トイレ・トレーニング…失敗しても叱らず忍耐強く見守り、できたときはほほうびを！トイレを楽しい場所にするなどプラスイメージを持たせる工夫をしてみましょう。☆幼児期以降は朝起きたらコップ1杯の水を飲み、必ず朝食を。そうすると腸が目覚めて動き始めます。☆学童では登校前にトイレへ行く十分な時間(15分)の確保を。
夜更かしは便秘の大敵：興奮状態(交感神経優位)では良いウンチはできません。お子様の健康で気になることがありましたら、私に相談して下さい。

院長 平田 孝浩

ひらた医院は医療を通じて社会に貢献いたします。

【日曜診療のお知らせ】
9/27 (通常診療及び内視鏡検査のご予約)

【時間外の対応】 時間外電話は転送されます。緊急の際にはお電話下さい。出ない時は数分おいてかけ直して下さい。又留守録にお名前を残して下さい。命に関わる事態の際は返信を待

日	月	火	水	木	金	土
～ H27年 9月 ～						
30 診療	31	9/1	2	3	4	5
6 休診	7	8	9	10 AM	11	12
13 休診	14	15	16	17 AM	18	19
20 休診	21 休診	22 休診	23 休診	24 AM	25	26 CT
27 診療	28	29	30	10/1AM	2	3

- 次回のヘリカル CT は 9/26 (土) 10 時～
- 胃・大腸の内視鏡検査は毎日行っています

☆☆健康の輪を拓げる運動をしています☆☆

皆さんの周りの大切な方に健康の大切さ、健康管理の重要性をお話し下さい (^_^)

ひらた医院

胃腸科・肛門科・内科・外科
〒870-1143 大分市田尻 478
代表 ☎097-548-7616

内視鏡センター
☎097-576-7618
診察予約専用
☎097-547-8813

診療時間：9～18時
休診：日・祝・木曜午後

院長 平田 孝浩
医学博士
外科専門医／消化器外科認定医
平成 14 年 7 月 1 日 開院