

気持ちの良い排便で元気に過ごそう



睡眠、食事、排便は健康的な生活を送る上で、とても大切です。ぐっすり眠り、朝食をしっかり食べ、排便をすることで、気持ちよく一日をスタートしたいですね。

排便にはひとりひとりのリズムがあります。毎日の排便でなくても、お腹の張りや排便時の痛みがなければ特に問題はありませんが、上記の症状などがあるような場合は注意が必要です。便が硬くなっている状態で排便をし、痛みを感じると、子どもは「ウンチをするのが怖い」と思い、我慢したり、排便に対するストレスを感じたりする恐れもあります。

できるだけ便が硬くならないように、毎日の食生活に気をつけましょう。

■ 規則正しく、一日三食の食事をしっかりととりましょう

食事量が少なく便の材料が作られなければ、腸が刺激されず、排便につながりません。一日三食、いろいろな食材をバランスよくとるように心がけましょう。



■ 食物繊維を食事に取り入れましょう

食物繊維には不溶性と水溶性があります。二つの食物繊維をバランスよくとることが大切です。

不溶性食物繊維

- ・働き: 便のかさを増し、水分を吸って膨張し腸を刺激してスムーズな排便を促す
- ・多く含む食品: 玄米や押麦などの穀類、芋類、野菜、きのこ類など



水溶性食物繊維

- ・働き: 水分を抱き込んでゼリー状になり、便をやわらかくし、腸の中をゆるやかに移動して排便を楽しむ
- ・多く含む食品: 寒天、わかめ、昆布などの海藻類、果物、こんにやくなど



■ 水分を十分にとりましょう

食物繊維は水分を吸収して腸を刺激したり、水分を抱き込んで便をやわらかくしたりするため、水分を十分にとりましょう。特に子どもは大人よりも新陳代謝がよく、水分が不足しがちですので、こまめにお茶や水を飲むようにしましょう。

また、朝起きて最初にコップ1杯の水を飲むことで、寝ている間に失った水分を補給し、腸に刺激を与えることで便意が生じやすくなります。

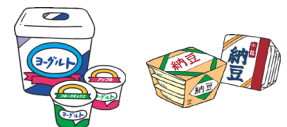


■ 腸内環境を整えましょう

腸内にすむ細菌全体のバランスを良好に保つことが大切です。

プロバイオティクス(健康に有用な作用をもたらす生きた善玉菌)とプレバイオティクス(腸内にもともと存在する善玉菌を増やす作用をもつもの)を含む食品をとりましょう。

- ・プロバイオティクス…ヨーグルト、乳酸菌飲料、納豆など
- ・プレバイオティクス…オリゴ糖を含む食品、食物繊維など



■ 体を動かして遊びましょう(適度な運動)

運動不足が続くと、腹筋が低下し、大腸のぜんどう運動も低下します。体を動かすことで、快食、快眠にもつながります。



■ 決まった時間にゆったりした気持ちで、トイレに座る習慣を

はじめは便意がなくても、食後にゆったりとした気持ちでトイレに座ることで、排便のリズムをつかみやすくなります。また、起きる時間が遅いと、ゆっくりトイレに行く時間がなくなってしまうので、早寝早起きで生活リズムを整えましょう。

