

小児科だより vol.30

機能的便秘

2019.2.1 発行

こんにちは。今年も最も寒く乾燥する時期となり、小児科外来にはインフルエンザや胃腸炎の患者さんが大勢受診されています。インフルエンザも胃腸炎も、一番の予防はうがいと手洗いです。子供のお手本となるように、大人である我々が進んで感染予防に取り組みましょう。

さて、今月の小児科だよりは、もっとも身近な疾患の一つであるにも関わらず、適切な医療がなされていない疾患の一つでもある『機能的便秘』についてです。



ガイドラインでは、便秘とは『便が滞った、または便が出にくい状態』とされ、さらに『便秘による症状があらわれ、診療や治療を必要とする場合』を便秘症と定義しています。言葉が難しくなりますが、解剖学的異常を含む器質的疾患、基礎疾患、全身疾患に伴う便秘を除外したものを『機能的便秘』と呼びます。

子どもが便秘になりやすい時期には 3 つあるとされています。最初は離乳食を開始した後です。腹圧をかけるための筋肉が未発達で、いきむと同時に骨盤の筋肉をゆるめるという協調運動も未熟な乳児期に、離乳食の開始により便性が硬くなることで起こります。次は、トイレトレーニングの時期とされています。この時期になると、さきほどの協調運動は上手になってきますが、逆に骨盤の筋肉を締めて排便を我慢することもできるようになってきます。排便を我慢するきっかけは、硬くて大きな便を排泄するときの痛みであったり、トイレで排便できないことを叱られた記憶であったり、トイレが怖かったりと様々です。なんらかの不安や不快によって、排便を我慢する癖がつくことで悪循環をうみます。三つ目が小学校入学など、集団生活に入る時期です。朝起きて食事を摂取してから登校までの時間が短いと、排便のための時間が取れず、そのまま登校することになります。登校後は、皆さんもご想像の通り、様々な理由により学校での排便を嫌がることになります。すると下校する頃には便意がなくなり、直腸に便が貯留し、悪循環に陥ります。

直腸や結腸に便が長く貯留すると、便中の水分が吸収されて、硬くなります。硬い便は排泄時に痛みを伴い、排便を我慢するようになります。結果としてさらに硬い便が貯留し、直腸壁が常に伸展され続けると、便意を感じにくくなります。するとさらに便が貯留し、これが便秘の悪循環と呼ばれる状態です。この状態でも、塊のわきから少量ずつ下痢のような便が漏れることがあり、毎日排便があるから大丈夫という誤解を生むことがあります。これを読んで気になった方は、小児科外来へご相談下さい。