



7がつのほけんだより

令和6年7月1日

天沼保育園

看護師

異常なまでの暑さと湿気で熱中症が心配な毎日です。熱中症を防ぐためには、普段から身体の中に水分とミネラルをキープしておくことが大切です。特に夜、眠っている間にはたくさん汗をかき、水分とミネラルが失われています。のどがかわいていなくても、そして室内で遊んでいても、水分をこまめに摂取するように習慣づけていきましょう。

6月の様子

- 水痘（みずぼうそう）のお子さんがいらっしゃいました。
水痘ウイルスは空気感染・接触感染・飛沫感染で広がっていく為、感染力が非常に強く、ご家族や同じクラスで感染者がいた場合には2～3週間後に発症する感染性があります。
1歳を過ぎたら1回目、さらに半年後に2回目の予防接種が公費で受けられますので受けていらっしゃるお子さんは早めに接種されることをお勧めします（予防接種は病気を完全に防ぐことはできませんが、感染しても症状が軽くすむことが多いです）。
繰り返し申し上げますが、水痘は空気感染するため感染力が非常に強い疾患です。潜伏期間中に赤みを帯びた発疹を数個見つけた場合には、ご自宅で様子をみていただくか病院受診をして、医師の診断を受けてから登園されるようにしてください（「保育園で様子をみること」はできません）。
- 発熱・咳・鼻汁の症状のあるお子さんが数名いらっしゃいました。
検査をしても特別な病名が付くわけではなく「夏風邪」との診断ですが、熱が長引いています。
熱が昼間下がっても夕方から夜にかけて再び38～39℃台になる症状が出る症状が1週間続くお子さんもいらっしゃいました。
- ノロウイルスなどの感染性胃腸炎のような激しい症状ではありませんが、らっこ組では下痢の出ているお子さんも数名いらっしゃいます。感染性胃腸炎との診断を受けなくても下痢の症状がある時には感染力が強いものとして考えてください。（便の中に下痢をおこすウイルスが出ています）
下痢の回数が多かったり、漏れ出るような下痢がある場合には、倦怠感が出たり脱水になりやすかったり、新しい病気に感染しやすくなったりします。
食欲があること、機嫌が良いこと、下痢の回数が減っていること、そして漏れ出るような下痢がないことを確認してから、登園されるようにしてください。

7月の予定

※日程が変更になることがあります

身体測定

8日 いるか組

9日 かもめ組

10日 ペンギん組

11日 らっこ組

13日 くじら組



便秘のおはなし

お子さんの6～10人に一人は便秘症であると言われています。

特にトイレトレーニングが始まる2～3才から便秘になるお子さんが増えてきます。

一般的に1週間に3回以上の自然排便がない状態であれば便秘症と言われています。

しかし、これは、あくまでめやす。毎日のように便が出ていてもコロコロうんちだったり、少量の下痢しか出ないような場合には便秘の可能性があります。（「便秘の悪循環」をご覧ください）
（バナナうんちでも作られる量より出る量が少なければ便秘になることもあるのです）

＜通常の排便機能＞

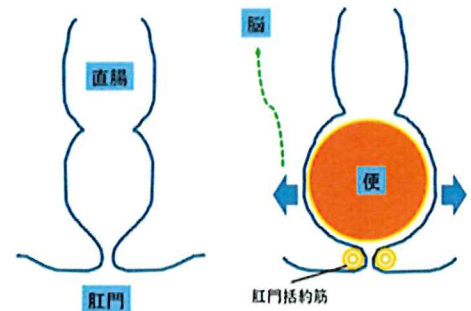
肛門近くの大腸を直腸といいます。

普段、この直腸にはあまり便が溜まっています。

便が肛門近くにおりてくると、脳にその感覚が伝わり、便意として感じます。

すると、便がもれないように肛門の筋肉（肛門括約筋）を閉めて、便を出すのをこらえます。

トイレに着くと、便を出すためにお腹に力を入れていきみ、肛門の筋肉が開いて排便します。



＜便秘の症状＞

- ・苦勞してやっと便が出る
- ・排便時に血が出る
- ・しばしば腹痛を訴える（痛みには波があり、1日の中で痛い時と痛くない時があります）
- ・びっくりするくらい大きな便が出たことがある
- ・毎日、便がでているがコロコロ便や下痢便である

＜便秘の悪循環＞

- ① 便が硬くなり、肛門が切れて痛い思いをする
- ② 痛くならないように次の排便を我慢する
- ③ 大腸に残った便からさらに水分を吸収し、また便が硬くなる
- ④ ①～③を繰り返すことで常に便が直腸にあり、便意を感じにくくなる。

さらに、腸に長く便があると水分が吸収され、どんどん便が硬くなります。

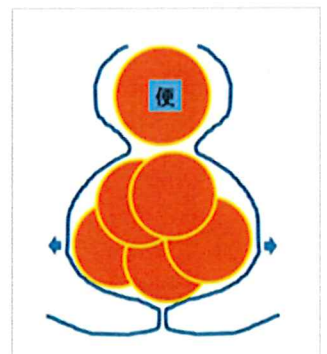
これがひどくなると、おなかの中に便の塊ができます（遺糞症）

こうなるともう、肛門から自力で便を出すことはできません。

（便の塊の隙間から下痢状の便が出てくることはあります）

便秘をどんどんこじらせると、直腸はゆるゆるに伸び、便意を感じなくなります。

便秘の習慣がついてしまったお子さんは排便機能を育てることができないため、大人になってひどい便秘で苦しんでしまうことになってしまいます。



＜便秘の治療＞

生活習慣や排便習慣の改善、食事療法、薬物療法など様々あります。

便秘の最初の治療として、まずは、溜まっている便を出してあげることが大切です。

便の塊ができてしまう（遺糞症）と、自力で出すことはできませんので、病院を受診して浣腸や摘便（肛門から指を入れてかき出してあげる）が必要になります。

「お薬を使うとくせになるからなるべく使いたくない」と心配される方もいらっしゃいますが、適切な治療を行えばくせになることはありません。むしろ、便秘がくせになってしまう方が心配です。

外用薬…浣腸液や坐薬（テレミンソフト坐薬・新レシカルボン坐薬など）

内服薬…ピコスルファート（ラキソベロン）、酸化マグネシウム（カマ）

ラクツロース（モニラック）、マクロゴール（モビコール） など

便秘の習慣がついてしまった時には、治療はすぐに終わりません。

病院に受診をしても改善しない場合には、病院を変えることも必要だと思います。

（お子さんの将来の為に、便秘治療に力を入れている医師を選んでください）

排便機能がしっかり育ってくるまでは時間をかけ、病院と連携しながら援助していくことが必要です