



# 保健のページ



冬場に起こりやすい胃腸炎・胃腸風邪に伴って起こりやすいのが、おむつかぶれです。

赤ちゃんの皮膚は薄く、傷つきやすいものです。皮膚がふやけた状態で、おしっこに含まれるアンモニアやうんちの消化酵素などが付着したり、おむつ内でこすれたりすることでおむつかぶれが起きやすくなります。

最初は皮膚が赤くなることが多いのですが、ブツブツになったり、皮膚がむけてしまったりすることもあります。そうすると、おしっこやうんちが沁みてしまい、痛みを感じることもあります。

まずは、おむつ交換をこまめに行い、清潔を保てるように意識してみましょう。それでもなかなか治らないようであれば受診をしましょう。

## 【おしりを拭くのを嫌がる時は・・・】

ゴシゴシこするような拭き方は痛みを感じやすいです。優しく拭くのが基本にはなりますが、それでも痛がる時には温水で流してあげると良いでしょう。

ボトルに温水を入れ、優しく流します。お湯が熱すぎると、それも痛みを感じてしまうので、ぬるめのお湯が良いでしょう。お風呂場で、シャワーで流すのも良いですが、一日に何度もせっけんを使っておしりを洗うと、乾燥しすぎてしまいますので、せっけんで洗うのは一日に一回で大丈夫です。

感染性の下痢でおむつかぶれを起こしている場合には、シャワーで流したあとに、お風呂場を消毒する必要があります。

## 【便秘について】

下痢も心配な症状ではありますが、便秘もこどもによく起こる症状のひとつです。

排便リズムは個人差が大きいため、何日出ていないと便秘という定義は難しいのですが、普段よりも間隔が空く・硬くて出しにくい・痛がっている症状があると便秘と考えられます。腸に便がたまりすぎると、少量の便が漏れるようになります。小さいコロコロの便や、柔らかい便が一日に何度も出る場合も、便秘の一種である可能性があります。

便秘は放置することにより、悪化していくことが多い病気です。排便の際に、「痛かった」と感じると、次回に排便を我慢するようになります。我慢すると、そのまま便はお腹の中に残り、どんどん硬くなっていきます。いよいよ排便するしかない段階になると、更なる痛みがあり、ますます便を我慢してしまうというサイクルになってしまいます。それを繰り返していくうちに、便意を感じにくくなっていき、ますます便がたまっていきます。

このような状態になっている場合には、小児科を受診し、相談してみると良いでしょう。

便をやわらかくする薬が処方されることが多く、痛みのない排便を体験することで、便意を我慢するという悪循環を断ち切ることができます。

さらに、生活習慣の見直しも行い、長期的な視点で便秘を改善していくようにしましょう。

- ・ 早寝早起きをし、規則正しい生活を送りましょう
- ・ 3食の食事をバランスよく摂り、決められた時間におやつを食べるようにしましょう
- ・ 散歩や掃除など軽い運動で良いので、なるべく身体を動かしましょう

看護師より

