

# いいうんちは元気な証拠



## 学校トイレにも慣れて

### 子どもの快便 目指せ「いいうんち」

食べることに注目する「食育」がありますが、出す方がいいですか。うんちには、その時々々の食生活や体の調子が反映されます。子どもでは、小学校低学年の2割近くが便秘傾向とのデータも。大事なのは「すっきり」と出すことです。

NPO法人「日本トイレ研究所」（東京都）は2007年から、王子ネピアと協力し、小学校低学年向けに「うんち教室」を毎年数カ所で開催している。トイレや排便の大切さを伝える取り組みだ。14年末までで約1万7千人が参加してきた。

伝えるのは、つやつやキラキラしている「キラキラうんち」のほか、黒っぽい「カチカチうんち」、やわらかい「ドロドロうんち」、細長い「ヒョロヒョロうんち」の4種類のうんち。目標はもちろん、元気なキラキラうんちだ。うんちの大きさを説明して「へんち、子どもたちは「キラキラうんちを出したい」と喜ぶという。

加藤篤代表理事は「子どもは

### いいうんちを出そう

日本トイレ研究所・王子ネピア作成の「うんち日記」による。イラストも提供



カチカチうんち

#### かたいうんち

力を入れてもなかなか出てこない。水分が少なく焦げ茶色。野菜や海藻類、ヨーグルトなどを食べて、水やお茶を飲もう。うんちがしたくなったらすぐにトイレに



キラキラうんち

#### げんきうんち

黄色っぽい茶色。すっくと出てくる。元気なし



ヒョロヒョロうんち

#### ほそながいうんち

ヒョロヒョロでやわらかい。出してもすっきりしない。海藻類やゴボウ、ヨーグルトなどを食べよう



ドロドロうんち

#### やわらかいうんち

ドロドロしていて、おなかが痛くなることも。冷たいものを飲み過ぎているかも

### 【いろいろなうんち】

### 元気なうんちを出すために

- いろいろな食べ物をバランスよく食べる
- 外で元気に遊ぶ
- 朝起きたら、コップ1杯の水を飲む



王子ネピア提供

「うんち教室」では和式の便器の使い方も学ぶ

3日以上うんちが出ない日が続く  
2014年度「うんち教室」に参加した小学生249人のアンケート  
18%

「インフォメーション」  
おぼろげなトイレやうんちに関する情報は、日本トイレ研究所のホームページ（http://www.toilet.or.jp）に。子どもの便秘についての注意点をまとめたパンフレットや資料は、日本小児栄養消化器肝臓学会のホームページ（http://www.jspghan.org/constipation/index.html）から入手できる。

実はうんちのことが好き。家庭でも、「いいうんちは元気な証拠だ」と保護者がワクワクして話すと子どもたちもうれしくなってくるはず」と話す。

また、教室が小学校低学年が対象なのは、学校のトイレの使い方を教えるためでもある。子どもらの自宅のトイレは洋式が多くなっているが、世界を見渡すと洋式は少数派。いろいろな

小学校に入学後、初めて見る和式のトイレ。自宅と違う雰囲気。教室に参加した子どもへのアンケートでは、3日以上うんちが出ない「便秘傾向」は18%。約4割が、うんちで学校の食生活の改善などでキラキラ

うんちを目指すことも大事だが、便秘しやすい体質の子どももいる。「子どもの便秘は急速に進むので注意が必要だ」とパル子どもクリニック（群馬県伊勢崎市）の友政剛院長は言う。硬いうんちが出ると肛門が切れることがある。痛い思いをする。うんちをするのを嫌がって我慢してしまう。便が残ると、どんどん硬くなって排便時の痛みは増していき、うんちそのものをしたくなくなってしまう。悪循環が起きてしまう。

友政さんは「排便時に痛がったり出血したり、力んでも出なかったりすると要注意。出さななく、出さないとどんどん状況が悪くなっていく。子供の排便が3日に1回、週に2回というところ、もう便秘かもと考えて、小児科などを受診しては」と話している。（木村俊介）