

「トイレトレーニングについて」



静岡赤十字病院小児科
大河原 一郎
第 29 号(不定期)

そろそろ大道芸も終わり RS ウイルスがちらほら見受けられます。今回は人には聞けない(?)、いや聞きづらいトイレトレーニングについてです。

まずうんちの回数についてですが、これは人それぞれです。数日出ない子もいれば、毎日出る子もいます。問題は便がかたくなり、**肛門から出血**してしまう、**痛がって**排便できない場合です。うんちをやわらかくするために下剤を処方した方がいい場合もあります。

1 歳半から 2 歳の時はトイレトレーニングがうまくいかず便秘になることはよく見かけられます。習慣化すると「うんちを出したい」という便意が感じにくくなるので、トイレで排便できずさらに便秘悪化、と悪循環になってしまいます。

生活リズムを整え、**食物繊維の多い**食物をとることが大事です。排便は起きてから 1 時間後、特に**朝食後**に活発に動き出します。朝食を決まった時間にとり、その後トイレにつれていくことが重要です。また 2-3 日に 1 度でいいから便がでるようにするとトイレトレーニングもスムーズに進みやすくなります。

まずはおしっこをした時に「チーだよ」等**言葉がけ**をしてあげることが大切です。最初からおまるやトイレでなければいけない、と場所にこだわると失敗の元です。うんちが出たら「うんちでたね」と**声かけ**してあげて「きれいきれいしようね」とおしりをぬぐってあげます。親御さんの**声のコミュニケーション**がトイレトレーニング成功のコツです！

自分の意思でうんちができるようになったら、**いきみ**の動作がでた時にトイレやおまるに誘います。その時大声で騒いだりすると、こどもはびっくりしていきむことをやめてしまいます。おむつをそっとはずして、**やさしく**おまるやトイレに抱きかかえて連れて行ってください。またただの便秘、と思っていると**ヒルシュスブルグ病**など腸の病気が隠れていることがありますから、長引く便秘の際には小児科医や看護師にご相談ください。

参考図書;「じっくり見極めパツととる やさしいおむつはずれ」帆足英一著 赤ちゃんとママ社

バックナンバーは HP で「診療科案内」→「小児科」→「小児科通信」で閲覧可能です！

<http://www.shizuoka-med.jrc.or.jp/section/diagnosis/pediatrics-4.html>



