

まちのくすりやさん

第206号

今回のおはなし

「小学生4人に1人が便秘」
「加熱式たばこ」



小学生4人に1人が便秘？

小学生の4人に1人に便秘の可能性がある。民間団体の調査でこんな結果が明らかになりました。入学などの環境の変化がきっかけになるとされ、便秘が続くと、集中力や意欲の低下などに結び付くことがあるといいます。

調査したのは、トイレ環境の改善などに向けて活動するNPO法人日本トイレ研究所。

2020年に調査を始めて、昨年は112校の協力を得て、児童約12,000人に1週間の排便の回数や硬さなどを記録してもらいました。

子どもの便秘に関する医療関係者向け診療ガイドラインの診断基準などを参考に、「排便頻度が週2日以下」「硬い便が週2回以上」のどちらか、または両方だと便秘の傾向にあるとしました。

調査結果によると、「排便頻度が週2日以下」は9%、「硬い便が週2回以上」は17.8%、どちらか、または両方に該当したのは26.3%に上がりました。

硬い便が週2回以上だった小1の男子は20.2%、女子は24.6%で高い傾向になりました。同研究所の加藤篤代表は、「入学は便秘になりやすい時期の一つ」と指摘されました。幼稚園や保育園と違い、トイレに行ける時間が限られていることや設備の老朽化が背景にあるとされています。

同研究所が行った22年度の調査では、便秘状況の子どもの4割近くがトイレをよく我慢していました。理由は、「友だちに知られたいくなかった」が最多で、「落ち着かない」が続きました。

加藤代表によると、学校のトイレに行きやすくするための3つの「間」があります。①行きたい時行ける時間 ②明るく清潔な空間 ③排便ははずかしくないと仲間と共有することで。その上で、食育と同じように学習指導要領に排泄の大切さを教育として位置付けるべきだと訴えています。便の状態は、食生活や運動、睡眠、心の状態に影響しており、排便に目を向ければ、体の調子を整える意識が持てるようになります。

便秘は、軽視されがちですが、慢性化しやすく、長期化すると集中力や意欲低下などに結び付くこともあります。

便秘が疑われたら、水分、運動、食事の視点で、生活習慣の見直しが必要です。

カフェインが入っていないお茶や、ゴボウやもち麦など水溶性植物繊維を含む食材を取ることもお勧めします。

加熱式たばこの煙と受動喫煙

最近では、加熱式たばこの種類も増えてきました。これらの加熱式たばこの煙（正確にはエアロゾル）にも有害な化学物質は含まれています。

たばこ会社は、加熱式たばこ煙に含まれる有害成分量が紙巻たばこ煙よりも少ないため、切り換えによってリスクが低減すると宣伝しています。しかしながら、加熱式たばこ煙の方が多い成分があったり、まだ測定や評価がなされていない成分も多かったですりしており、その主張は根拠が不十分とされています。

加熱式たばこによる受動喫煙については、有害な化学物質にさらされるレベルが紙巻たばこよりも低いとされていますが、健康影響についての研究は限られているのが実情です。

2021年11月現在、新型コロナウイルス感染拡大により、在宅勤務やステイホームの推奨に伴って自宅で過ごす時間が長くなっている状況下、たばこ会社は家族の健康のため加熱式たばこへの切り換えることを訴えかけていますが、本当に家族の健康を考えるのであれば禁煙すべきであることは言うまでもありません。

厚生労働省 e—ヘルスネットより

最近地震や自然災害が増えてきています。災害に対する事前準備はできていますか？

常備薬とお薬手帳も必ず入れるようにしましょう！！



(一社) 浦安市薬剤師会

〒279-0004 浦安市猫実1-2-5 健康センター内

Tel 047-355-6812 (月～金：10～15時)

Fax 047-355-6810

メールアドレス yaku_ura_t@urayaku.jp

ホームページ <https://www.urayaku.jp/>