

# たべものの とおりみち



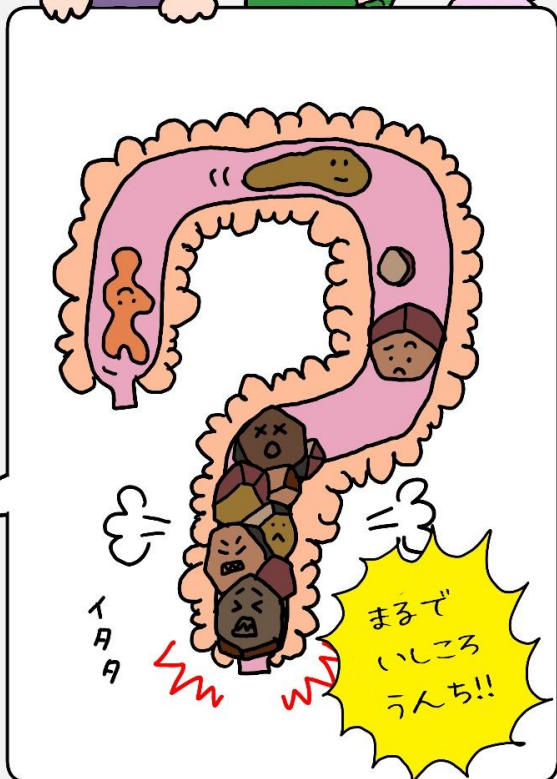
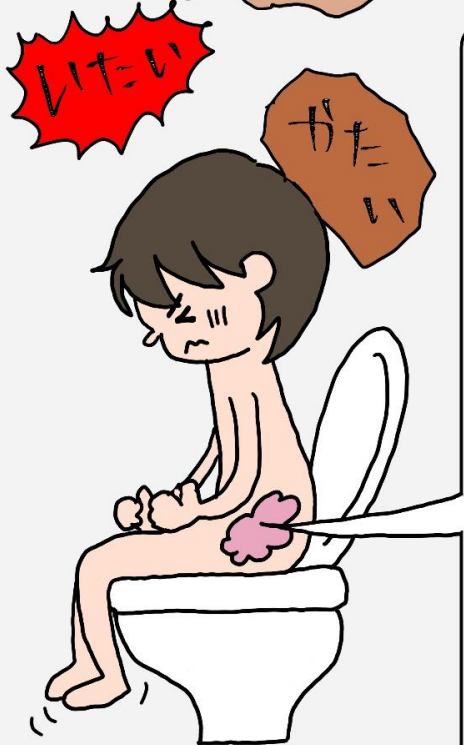
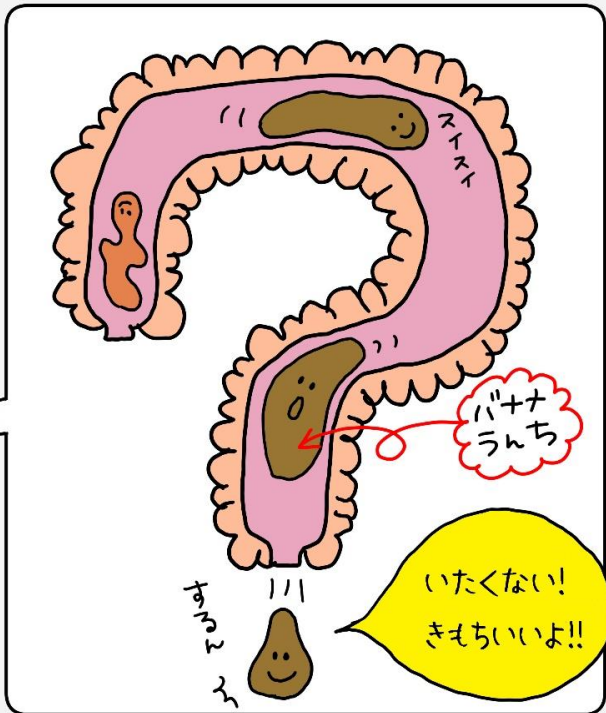
いま  
たべたもの

できたての  
べちゃべちゃうんち

もうすぐでる  
バナナうんち

うんちがたまっているときは  
おなかのなかがかんなふう  
になっているよ。  
おしりのちかくで うんちが  
かたくなってしまうんだ。

ふみだいや、はこをつかうと  
ちからをいれやすいよ!



# 1日に1回



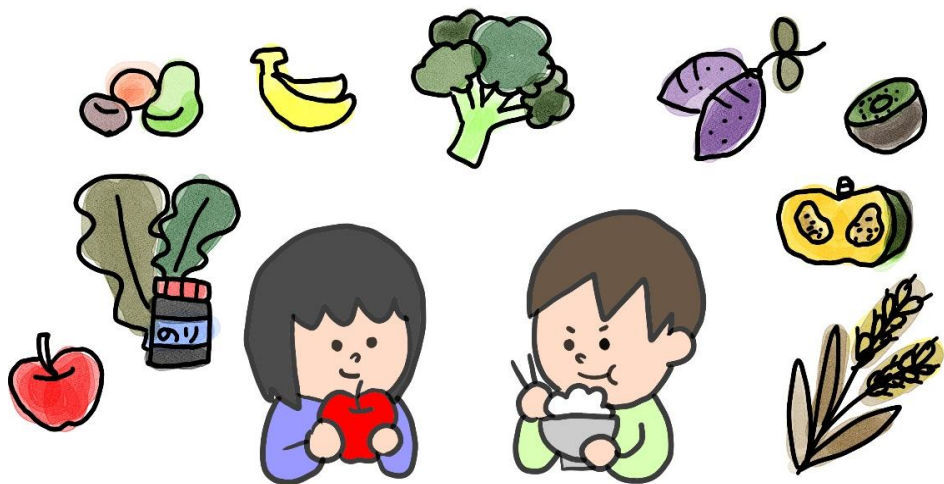
トイレにすわってみよう! まいにちでなくてもOKだよ

うんちがでそうなときは、がまんしないで  
おなかに『うーん!』とちからをいれてみてね。 →

おくすりもまいにちのもうね。 いろいろうんちがでるよう  
になっても、もうすこしつづけてみようね。

# 慢性便秘症治療のポイント

- 🕒 一日一回トイレに誘ってみましょう  
はじめは1分座るだけでも大丈夫です。
- 🌍 治療がうまくいっているサインは、およそ2日に1回バナナうんちが出ることです。  
毎日でなくても大丈夫です。
- 🕒 便秘の治療には1年以上かかることもあります。
- 👩‍👧 お子さんが内服を嫌がる場合や下痢気味になった場合などにはお薬を調整することができますのでご相談ください。
- 🌍 ごはんは何でもよく食べるように心がけましょう  
食べやすいものから取り入れてみてください。



‘うんちをするときに痛がる’  
は  
**要 注 意**

