

お知らせ



• 7-8月の診療スケジュール

7月19日(日)：荒川区休日診療当番 10:00～13:00, 14:00～17:00

当日は来院順の診察となります。小児科ネット予約は行いませんのでご注意ください

8月17日(月)～8月22日(土)：夏季休診

その他は、カレンダー通り、木曜・日曜は休診日となります

• 7月1日から荒川区の健診(健康診査)が始まっています

2026年度の実施期間は、7月1日から11月30日までとなっています。

期間後半の10月・11月は混雑しますので、早めの受診をおすすめしています。

ワクチン・健診の予約は、窓口または電話(10時～診療時間内)でお願いいたします

中村内科小児科医院便り～夏に増えるこどもの便秘対策！知っておきたい水分・食事・生活の工夫と治療について～



- ・ 2024年10月から小児科の診療を毎日担当している中村幸嗣です。私自身が専門とする小児感染症を中心に、子どもの健康や病気に関わる情報を、幅広く、定期的にお伝えしていきたいと思います。
- ・ Web (note) ではより詳細な内容を紹介していますので、興味のある方はぜひご覧ください

さらに詳しく知りたい方はこちら↑
中村内科小児科医院note↑

- ・ **夏は便秘に注意**：暑さで体内の水分が減って便が硬くなったり、腸の動きが鈍くなったりします
- ・ **便秘症の目安**：便の回数が週に2回以下、出すときに強い痛みや出血がある状態などです
- ・ **注意すべき3つの時期**：離乳食の開始期、トイレトレーニング期、入園・入学などの環境の変化
- ・ **悪循環に注意**：痛みを恐れて便をがまんすると、さらに便が硬くなり便意も感じにくくなります
- ・ **適度な水分補給**：起床時や外遊び前後などに水や麦茶をこまめに摂りましょう
- ・ **食物繊維と発酵食品**：芋類や果物など食べやすい野菜、ヨーグルトなどを積極的に
- ・ **症状があるときはお薬**：たまった便をしっかり出した上で、便を軟らかくする薬を使います
すぐにやめずに安定してからゆっくりやめましょう