

ほけん通信

おなかが痛くなったらためしてみよう

指導 埼玉県立小児医療センター 消化器・肝臓科 科長 岩間 達 先生

うんちをがまんしたり、冷たい物を食べ過ぎたりするとおなかが痛くなりますが、不安やなやみがあるときなどは原因が胃腸に関係なくても、おなかが痛くなることがあります。

おなかが痛むときはうんちを出して、痛みが楽になる姿勢で横になると、おさまることがありますが、それでも治らないときや、はき気があるとき、うんちやはいたものに血がまじっているときは、先生やおうちの人に伝えて、病院へ行きましょう。

いつから、どこが、どう痛むのかを、きちんと大人に伝えることができると、原因を見つけることに役立ち、治りよの助けになります。

おなかが痛くなったら

まず、
トイレにすわって、うんちを出してみる

次に、

はき気がするときには
大人に伝えて、はいたものがのどにつまらないように横向きにねます。

痛みが楽になると感じる姿勢で、横になる

<楽な姿勢の例>

目をつぶって、安静にする

衣服をゆるめる

ざぶとんなどをひざの下に入れ、ひざを曲げる

このようにしても痛みが続くときなどは、大人に伝えて病院へ行きましょう。

小学生に多い腹痛と痛む場所の目安

いつから、どこが、どう痛むのかを大人に伝えられると、原因を見つけやすくなり、治療に役立ちます。

急性胃腸炎
ウイルスや細菌が胃腸に入って起こり、おなか全体が痛みます。はくこともあります。

虫垂炎（もう腸）
痛みがおなかの真ん中から右下へと変わっていき、熱やはき気があります。

月経痛
月経時に子宮が縮むことで起こり、下腹部が痛みます。

心因性腹痛
なやみなどのストレスがあるときに起こり、おなか全体が痛みます。

便秘
うんちが3日以上出でない状態で起こり、おなかの左下が痛みます。

※どのように痛むかは、そのときどきでちがいます。

痛み方の例：

ちくちく	ずーん	きりきり	ぎゅるぎゅる	むかむか
------	-----	------	--------	------

すぐに病院へ行ったほうがいいのは

次のような症状があるときは、虫垂炎や内臓そん傷、腸閉そくなどのたいへんな病気の可能性があるがあるので、すぐに病院に行きましょう。

痛みがどんどん強くなる	おなかを強くぶつけた	おなかがかちかちに固い	はいたものやうんちに血がまじっている
-------------	------------	-------------	--------------------