

あったかい風を
みんなで吹かそう



子どものココロと カラダの健康を支える ～過敏性腸症候群（IBS）の理解～



鳥取県教育委員会事務局
生徒支援・教育相談センター
（監修 鳥取県医師会）
令和7年4月

朝トイレにこもりっきりになる子どもたち

「またトイレに行くの？」

「いつまでトイレに入っているの！早く出なさい！」

登校前のあわただしい時間帯、何度もトイレに行く、排便してもなんとなくすっきりしないなどを訴える子ども達があります。これは過敏性腸症候群という病気かもしれません。下痢や便秘などお通じの異常、腹痛や腹部の不快感などが主な症状で、炎症や出血のない機能性の胃腸の病気の一つとされています。もともと幼少時に腹痛を訴えやすい子どもに起こりやすいとされますが、さまざまな検査でも異常は見られません。しかし、症状は持続することが多く、子どもにとって朝や外出中は本当に苦痛の多い時間や環境になります。

過敏性腸症候群は**早期の把握により、医療と連携した適切な対応、支援を行うことで症状の軽減や回復が期待できることから、教職員や保護者が過敏性腸症候群を正しく理解し、支援するために**このパンフレットを作成しました。

過敏性腸症候群ってなんだろう？

1. どんな症状なの？

過敏性腸症候群とは、精神的なストレスによって腸管の運動が異常になり、刺激への反応が過敏になることで引き起こされると考えられています。腸は自律神経によってコントロールされているためストレスの影響を受けやすく、過敏性腸症候群は緊張などのストレスをきっかけに発症するケースがよくあります。

過敏性腸症候群の中には、大きく3つのタイプに分けられます。

腹痛型

- ・起床時に腹痛が多い。
- ・午後は痛みが和らぐ。
- ・低年齢に多い。

便秘型

- ・下剤を使わないと便意が表れない。
- ・女の子に多い。

下痢型

- ・起床時にお腹が下っていたり、下腹部の不快感がある。
- ・思春期の男の子に多い。

2. 子どもはどんなことに困っているの？

学校に行く途中にトイレに行きたくなくなっちゃうので、トイレに行くんだけどギリギリになってしまい、学校の時間に間に合わなくて遅刻しちゃうんです。



授業中にトイレ行きたくなくなったらどうしよう。特にテストだとすごく静かだから、教室から出たりするとみんなが見そうで嫌だな・・・

修学旅行がすごく楽しみだけど、バスでお腹が痛くなったらどうしよう。途中でトイレに行けなかったらと思うと不安で行きたくないな・・・



3. 医療機関への受診の判断は？

チェック

- ☐ お腹の調子が数週間不調、もしくは痛みがある。
- ☐ 下痢や便秘が続いている。
- ☐ 便の形が悪い時期が続いている。
- ☐ 排便をすると痛みが一時的に和らぐ。
- ☐ 排便の回数が不規則である。
- ☐ 排便をしても残便感がある。
- ☐ 便秘が続き、便が出たとしてもコロコロとした便しか出ない。

3つ以上チェックがつくと、
児童生徒のつらさは相当な状態
が考えられます。症状が改善し
なければかかりつけの医療機関
の受診をご検討ください。



- ・このような症状でお困りの場合はお近くのかかりつけ医にご相談ください。
- ・それ以外のご相談については、
生徒支援・教育相談センター教育相談電話までご相談ください。

0857-31-3956 (月～金 8:30～17:15)

4. 過敏性腸症候群の子どもとの接し方のポイントは？

1. 怒らない

子どもが長時間トイレにこもっていたり、お腹が痛いと言って園や学校に行きたがらなかったりすると、ついイライラしてしまうこともあるかもしれません。しかし、過敏性腸症候群の症状は子ども自身でコントロールできるものではありませんし、怒られることでさらにストレスを抱えてしまいます。子ども自身もどうしていいかわからず苦しんでいるので、怒らないようにしましょう。

2. 症状や気持ちを理解しサポートする

過敏性腸症候群の子どもは、「学校に行く途中でトイレに行きたくなったらどうしよう」「学校で何度もトイレに行くのは恥ずかしい」など、不安な気持ちでいっぱいです。もともと抱えていたストレスだけでなく、腹痛や下痢などの症状に対する不安も感じるようになるため、症状が悪化する可能性もあります。家族や園・学校の先生など、周りの人が過敏性腸症候群の症状や子どものつらい気持ちを理解し、安心して過ごせるようにサポートすることが大切です。

3. 否定せずにゆっくり話を聞く

子どもが感じているストレスや不安を取り除いてあげると、過敏性腸症候群の症状の改善につながることもあります。子どもの話をゆっくり聞いて、ストレスや不安の要因を探りましょう。安心して話せるように、子どもの気持ちに寄り添い、否定しないようにすることが大切です。子どもが話したくない場合や、家庭で思いあたることがない場合は、園や学校の先生に普段の様子を聞いてみるのもいいですね。

支援のための Q&A

Q 子どもの過敏性腸症候群は治療できますか？

A 子どもの過敏性腸症候群は適切な治療によって少しずつ改善するケースがほとんどです。

主な治療方法は、

○生活習慣や食事の改善

- ・1回の食事の量を少なくして、食事の回数を多くする。
- ・お腹が緩くなるもの(人工甘味料)は避ける。

○薬での対症療法など

小児科でも相談や治療ができますが、症状がなかなか改善しない場合には消化器内科や心の専門家である心療内科で治療をすることもあります。

Q 学校への行きづらさがあるのですが、どのような対応がよいですか。

A 本人のつらさに寄り添ってください。教室の席を後ろの廊下側にする、他の児童生徒が来ないトイレ(職員トイレなど)を使用してもよいなどの配慮により環境を整えることが必要です。授業中に離席する際に教職員に伝えることも負担になると考えられることから、教職員に断らずに離席してもよいこと、またはヘルプサインを共通理解しておくこと等が有効です。また、テストの際には必要であれば別室での対応もよいと思います。バスでの移動にはトイレがついたバスを使用するなど不安を軽減できることが望ましいです。

【参考資料・HP】

小児心身医学会ガイドライン集(改訂第2版) 日常診療に活かす5つのガイドライン

一般社団法人 日本小児心身医学会ホームページ <https://www.jisinsin.jp/>

新井病院 <https://arai-hospital.jp/contents/shitsubyo/kabinseichoshokogun.html>

一般社団法人大阪小児科医会 <https://www.osk-pa.or.jp/child-care/cc8/06-gi>

キッズドクターマガジン <https://kids-doctor.jp/magazine/x1nasxy0plo>

