

便の色

通常赤ちゃんの便は胆汁に含まれるビリルビンの色素で黄色に見えます。ですが、実は赤ちゃんの便の色は黄色だけではなく大きく分けて「黄色、緑色、白色、赤色、黒色」のパターンがあります。



緑

緑色の便は基本的に**それほど心配する必要はありません**。便の胆汁に含まれるビリルビンが酸化したり、ミルク栄養児の腸内細菌、ミルクに含まれる鉄分の影響、緑黄色野菜など原因は様々。月齢が進むにつれて緑色便の頻度は増えていきます。**感染性胃腸炎などの症状**がある場合は、腸の動きも悪く食物も消化不良となり、緑色など普段と異なる色になることがあります。嘔吐や下痢、活気がないなどの症状がないかを確認しましょう。

診療時間内に受診

- 嘔吐や下痢の症状がある
- 元気がない



生まれた直後～ 生後5日くらいまで	胎児の皮膚や胆汁などの成分の一部の色 産院にいて、助産師さんからも正常だと教えてもらえることが多いため、不安になることはそれほど多くないかも。	様子見てOK
便秘やおむつの中で 時間がたった場合	胆汁に含まれるビリルビンが空気に触れて酸化したため	
ミルク栄養児	母乳栄養児の腸内細菌はビフィズス菌が主体で淡黄色に対し、ミルク栄養児の腸内細菌は母乳栄養児よりビフィズス菌が少なく大腸菌や腸球菌など複雑で、緑色便の割合が母乳より多めミルクに含まれる鉄分の影響もあると考えられている	
緑色野菜を食べた後	緑黄色野菜	

白

クリーム色・
薄いレモン色・灰色

生後数ヶ月までの赤ちゃんの便の色で**もっとも注意が必要**なのは白色便。白色～薄い黄白色便ではビリルビンを含む胆汁が十分に便に含まれていないことを意味します。**胆道閉鎖症**などの肝臓の病気のせいで腸の中にビリルビンが排出されていない、もしくは**激しい下痢**のためにビリルビンが十分に混じる時間も少なく便が排泄されている可能性があります。



便色カード



診療時間内に受診

- 便色カードで便の色が**1～3番に近い**
- 生後数週間で徐々に白色の便に変化
- 黄色だったのが、**次第に薄い黄色や灰色に変化**

胆道閉鎖症 などの肝臓の病気の可能性

胆道閉鎖症の場合**なるべく早く(生後2か月以内)に手術**が必要になります。

便色カード(母子手帳)の使い方

母子手帳の便色カード掲載が2012年から義務になりました。

- 1 見る場所
 - 日中の明るい部屋
 - 夜でも昼光色の明るい照明の部屋

- 2 色を比べる おむつに付いた便にカードを近づけて色を見比べます

- 3 記入する 母子手帳には便色を3回(生後2週、生後1か月、生後1～4か月)記入する欄があります。**必ず3回とも記入**しましょう。生後1～4か月の欄の記載時期は生後2か月がおすすめです。胆道閉鎖症の多くが生後2か月までに淡黄色便になるためです。



1～3番に近い色	4～7番が1～3番に変化	4～7番に近い色
すぐに医療機関に相談 してください。 1か月健診を行った病院、もしくは小児科専門医が常勤する病院の小児科を受診しましょう。	4番だったものが1～3番に近づくようなら 受診して相談 してください。	4番だったものが5～7番になるようであればまず胆道閉鎖症の心配はありません。

激しい下痢 の可能性

嘔吐を伴う白色下痢便の場合、**ウイルス性胃腸炎**の可能性がありますが、ロタウイルス胃腸炎では便が白っぽくなることが知られていますが、ノロウイルスなどロタウイルス以外のウイルスが原因の胃腸炎でも時々白色便になることがあります。



血便 黒

注意!!



黒色便も血便です。血液は胃液などの消化液と混じると黒く変色するためです。実際には赤色や黒色でも血便ではないこともありまずは**そもそもその便が血便かどうかを確認**します。鉄剤、ジュース、ブルーベリー摂取などで黒くなったりトマトなど赤色野菜で赤色の便が出ることがあります。わからずに不安な場合はもちろん受診してご相談ください。ほとんどの血便は自然によくなります。

すぐに受診

- オムツ全体に血便(黒色便)が広がっている
- 機嫌が悪い、ぐったりしている
- 嘔吐が続く
- イチゴジャムのような血便

診療時間内に受診

- 便に少量の血が混じっているが本人の機嫌や哺乳意欲は問題ない

腸重積の可能性

生後6か月から2才くらいの子に多く、腸の一部が前後の腸の中に重なって入り込んでしまう病気です。放っておくと腸が壊死してしまうため、**緊急で処置が必要な怖い病気**です。腸重積は血便の症状だけということではなく、腹痛を伴います。しかし、この病気が起きやすい年齢は**お腹が痛いと言えない年齢**なので機嫌が悪くなったりぐったり、吐くこともあります。また最初は血便がないこともあります。そのため、**赤ちゃんがぐったりして嘔吐が続く場合はすぐに病院受診が必要**です。



こんな症状が出る場合があります

- 機嫌が悪い、ぐったりしている
- 嘔吐が続く
- イチゴジャムのような血便

新生児・乳児消化管アレルギーの可能性

ミルクを始めて数日後から**嘔吐や下痢、血便を繰り返す**ことがあります。その場合は新生児・乳児消化管アレルギーのケースもあります。血便がなく、下痢や体重が増えなくなることで気づかれることもあります。この場合には**病院で診断を受け、アレルギー用ミルクに変更**する必要があります。



<p>生まれてすぐ</p>	<p>出生時に赤ちゃんにかかったストレスの影響で一時的に胃の粘膜で出血したケース 分娩時に母親の血液を飲み込んだものが便として出てくるケース いずれも黒色便として出ることが多く、退院までに医療機関で発見されることがほとんど。</p>	 出産した医療機関で対応
<p>生後1~2か月 線状・点状の出血が混じる</p>	<p>時々便の中に線状・点状の出血が混じることがあります 多くは綿棒刺激や浣腸、排便時に粘膜で擦れて少量出血したケース 乳児は皮膚や粘膜が弱く、肛門の近くにびらんもできやすく出血しやすい。 赤ちゃんが機嫌も良く、哺乳も普段と変わりなければ特に処置をしなくても自然によくなるので、心配しなくても大丈夫。 出血量が多かったり、気になることがあれば受診を。</p>	 気になる様なら受診
<p>機嫌が悪く イチゴジャムのような血便</p>	<p>すぐに病院を受診してください。 ・機嫌が悪い・ぐったりしている・嘔吐が続く等の症状が伴う場合があります。</p>	 受診
<p>ミルクを始めて数日後 嘔吐・下痢・血便</p>	<p>嘔吐や下痢、血便を繰り返す場合は新生児・乳児消化管アレルギーのケースも。この場合、病院で診断を受け、アレルギー用ミルクに変更する必要があります 血便がなく、下痢や体重が増えなくなることで気づかれることも。</p>	 受診

受診の際、病院で伝えてください

<input checked="" type="checkbox"/> いつから便の色が気になるか	
<input checked="" type="checkbox"/> 普段と今回の違い	回数・水っぽい・色など
<input checked="" type="checkbox"/> 機嫌は良いか	
<input checked="" type="checkbox"/> 食欲	哺乳具合・体重増加は順調か
<input checked="" type="checkbox"/> 母乳栄養かミルクか	
<input checked="" type="checkbox"/> 飲んでいる薬	抗菌薬・鉄剤
<input checked="" type="checkbox"/> 他に症状はないか	嘔吐・下痢・発熱など
<input checked="" type="checkbox"/> 周囲の家族に同様の症状はないか	下痢など

実物か写真を持って行ったほうが良いの？

実物を持参するのは大変ですが、最近ではスマホのカメラ機能も良くなっていますので、ぜひ状態を伝える際、活用してください。いくつかの角度から複数枚の写真があると情報も多く判断しやすいです。
●なるべく複数枚撮る ●明るいところで撮影

