

新町朗々^{ろうろう}たより

NO. 13 平成29年3月1日
発行 新町いえむらクリニック
熊本市中央区新町1丁目7-15
TEL 096-353-5656

三月になり少しずつ暖かくなってきました。年度末の一月、二月、三月は「いく」、「にげる」、「さる」といわれる様にあつという間に慌ただしく過ぎてしまいます。特にインフルエンザなどの感染症が流行るとこの三ヶ月何をしたらのだろうかと思うことも度々です。

さて、日本は国民皆保健制度がありますので、医療保険は2年に一回、介護保険は3年に一回、制度が改正されます。今年介護保険が改正されて4月からは新しい介護保健のルールとなります。公平公正な保険制度を維持する為、また今後の高齢化人口増加に対応して限られた財源の中で国は色々な対策を考えている様です。私が研修医だった頃は、日常生活に家族の手が必要になると入院となり最後まで過ごされる方がほとんどでした。しかし、2000年に介護保険制度が始まると、各地に介護施設が作られ様々なサービスが受けられる様になり、以前は入院していた方も自宅で過ごせる様になってきました。それにより、医療、特にプライマリケアが重要視されています。米国立科学アカデミーの定義で、プライマリケアとは「患者さんの抱える健康問題の大部分に対応でき、かつ継続的なパートナーとして家族や地域のなかで責任をもって診療される総合性と受診のしやすさを特徴とする健康や医療サービス」とされています。

新年度を迎えるにあたり、何時でもどんなことでも相談ができ、ご家庭や地域に密着し、適切な医療が提供できる更に役に立つクリニックにしていきたいと思っています。

院長 家村 昭日朗

多くの人がなる便秘。便秘の種類には、女性や高齢者がなりやすい便秘や、若い人、忙しい人がなりやすい便秘などがあり、様々な原因によって引き起こされます。中には重大な病気につながる便秘もあります。たかが便秘だと思わず、便秘改善を目指しましょう！

便秘の定義

- ◇数日間以上お通じがない(期間は個人差あり)
- ◇便が固くなり、腹痛がある
- ◇毎日お通じがあっても、便の量が少なく残便感が残ったり、コロコロとした便であったり、自分が不快である場合は便秘状態
- ◇いつもの排便の習慣より便が出にくいとき

便秘の原因

食生活の偏り

運動不足(筋力低下)

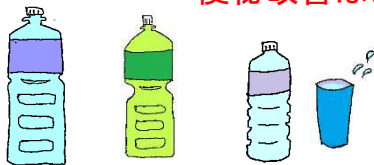
水分不足

ストレス

痔などの肛門痛や、仕事などでトイレを我慢する

等

便秘改善はまず、原因となるものを、改善することが第一歩です！！



すぐできる便秘の原因解消法



◎規則正しい生活

- ・早寝早起き
- ・休養、睡眠をしっかり摂る
- ・食事時間を決める
- ・朝食後、決まった時間にトイレへ行く

◎水分摂取

- ・冬はホットカーペットなど暖房器具を使う事で脱水になりがち
- ・一度で大量ではなく、こまめに少量ずつ水分を摂取する
- ・朝起きて、冷たい飲み物をコップ1杯飲むと腸の働きが良くなる

◎適度な運動

- ・適度な全身運動、散歩など
- ・腹圧を強くするために、腹筋を鍛える
- ・腹式呼吸を心がける
- ・おなかマッサージ
- ・ストレッチ

◎食生活を改善

- ・食物繊維を多く摂取(腸のぜんどう運動を高める)
イモ類、豆類、キノコ類、海藻、果物、こんにゃく、ひじき
- ・腸内環境を整える食品
乳酸菌を含むヨーグルト、納豆などの発酵食品、オリゴ糖
- ・朝食を十分量摂る

◎ストレスをためない

- ・休養をしっかり取る
- ・休日もいつまでも寝ない
- ・趣味など自分なりの発散法を見つける

便秘改善！1日の生活リズムをつくる

- ①十分量の朝食を摂取
→胃、腸が運動し直腸へ便が流入することを促進
- ②便意を我慢しない
→特に朝食後の便意は絶好のチャンス！朝食後定時にトイレに入る習慣をつける
- ③水分をこまめに摂る
→水分不足は便が固くなり出にくくなる原因！水分を摂り便を柔らかくする。
- ④腹筋を鍛える
→筋力を鍛えて、排便時の腹圧を強くする
- ⑤腹式呼吸を心がける
→腹腔の内圧を高めたり、腸が刺激され便意も起こりやすくなる

☆腹式呼吸(鼻からゆっくり息を吸いながらお腹を膨らます。次に口から息を吐きながらお腹をへこませる)

生活習慣を改善しても便秘の症状が治らない場合、
薬による治療 もあります。

《便秘薬の種類》

- ・便を軟らかくする便秘薬(マグミット、酸化マグネシウムなど)
- ・大腸を刺激して排泄を促す便秘薬
(プルゼニド、ラキソベロン、アローゼンなど)
- ・腸内の環境を整える便秘薬(ビオフェルミンなど)
- ・便のかさを増やす便秘薬(コロネルなど)
- ・腸の働きを整える漢方薬(大建中湯など)
- ・座薬を挿入後4～8時間腸を刺激して排泄を促す
(テレミンソフト坐剤)
- ・座薬を挿入するとガスが発生し、おならが出るような
感じで排便を促す(新レシカルボン坐剤)

気を付けていても便秘になる事があります。そんな時は食生活も含め、生活習慣をもう一度見直しましょう。

また、慢性的な便秘あるいは急に起こった便秘は、かくれた病気のサインかもしれません。

その場合はまず、便に血が混じっていないか、便潜血検査を行います。

腸を活性化！お腹マッサージ！

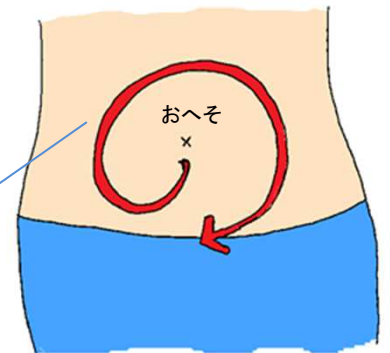
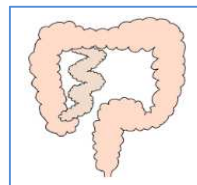
①食べたものが腸へ到達する食後3～5時間後に仰向けになる

②おへそを中心に時計回りに「の」の字をかくように2～3周、力を抜いてゆっくりとお腹をマッサージします。

※両手の人差し指、中指、薬指を使う

※ほどよい圧力をかけることで排便が促され、便の移動がスムーズに。

腸の流れに沿って押す事で腸の動きを促進させる。



《特別寄稿》今回は「いけはな研究会」の米村様より季節に合わせた題材で寄稿頂きました。

かふさいふ

【花譜菜譜】～お役に立てば～

「もも」

桃の花は種類が多く、ひとえ咲き、八重咲き、色には薄紅色、濃紅色、白色、緋色。それだけでなく枝垂れ桃や、源平桃と呼ばれる白と紅色の花を一木で咲き分けるものもあります。

3月の行事に「桃の節供」があります。我が国では古くから、女の子の成長を願う「おまつり」として、広く庶民の間で親しまれてきました。このまつりは〈ひなまつり〉とも呼ばれ、ひな人形に、菱餅を供え、桃の花を飾って、甘酒を飲むことを仕来りとしてきました。その仕来りを通して、女の子が大様(おおよう:おおらかで、細かいことを気にしない様)に成長して欲しいとの親の願いが込められてきたのです。

ところで、桃の葉には、子供の汗疹(あせも)を治す成分が含まれていることをご存じですか。私が子供のころは、まだ内風呂のあるお宅は少なく、屋外で汗を流して遊んで家に帰ると、決まって行水をしたものです。そのとき母親は、桃の葉を手揉みほぐし、緑の汁を首から肩にかけて刷り込んだあと、きれいなかかり湯で流してくれたものです。近頃は「桃の葉の成分入」と記された石鹸が売られているようで、昔の人の知恵が、今でも引き継がれていることを知ることができます。

いけはな研究会 米村 孝一

