

# 北の台新聞

平成25年11月号  
文責:坂本のり子

NO.33

先日、「ゆきむし」を見かけました。そろそろ雪が降ってくるのでしょうか。車をお持ちの方は、タイヤ交換の時期に入りましたね。お庭の植木囲いも始めないと…みなさん 着々と冬支度を進めていらっしゃいますか？ だんだん寒さも厳しくなり、外での仕事は体にも負担が大きいです。十分に気をつけてお怪我のないようにすすめてくださいね。

また、インフルエンザも流行ってきます。予防接種はお済みですか？ 体力のないお子さんやご年配の方、病弱の方などリスクの高い方々は、早めの接種をおすすめします。



外来診療体制



## ごぞんじですか？

ひざが痛いから…、腰が痛いから…  
外科に行った！

これは間違いです！



違う診療  
科ぞ  
う!!!



腰や膝、骨折を治療・手術  
するのが  
**整形外科**です。

胃や腸、肺などの内蔵  
を手術するのが  
**外科**です。

## 鍼灸院 やまらぎ館



011-373-



予約優先となりますが、当日空きがある場合は受け  
できますので是非お越し下さい。お待ちしております！

		月	火	水	木	金	土
9:00 ~12:00 午前	内科	辻田	辻田 坂本	辻田 坂本	辻田 坂本	辻田	辻田 または 坂本
	鍼灸院	坂本 英紀	坂本 英紀		坂本 英紀	坂本 英紀	坂本 英紀
14:00~ 17:00 午後	内科	坂本	辻田		辻田	坂本	
	鍼灸院	坂本 英紀	坂本 英紀		坂本 英紀	坂本 英紀	
17:00~ 19:00 夜間	内科		坂本		辻田		
	鍼灸院		坂本 英紀		坂本 英紀		

臨時に変更になる場合がございます。窓口へお問い合わせを！

医療法人社団 北碩会

## 北の台クリニック

〒061-1113

北広島市美栄町1丁目13-2

電話 011-372-8811

ホームページ

<http://park22.wakwak.com/~kitanodai>

## 便秘について

便秘かな！と経験された方は多いのでは・・・？

### 正常な排便とは…

1日1回スムーズな排便があり、排便後スッキリするのが好ましいです。しかし、毎日の排便はないが便はすんなり出て、排便後スッキリするならOKです。

### 便秘の状態

5日以上排便がなく、便が硬くなってなかなか出ない。毎日排便があるのに、残便感がありスッキリしない。反対に下痢の方も便秘異常で表裏一体の関係にあります。

### 原因はさまざま

- ・年齢や環境による腸内細菌のバランスの悪化
- ・ストレス
- ・我慢のしすぎ
- ・妊娠による便秘
- ・腸内にできたポリープや潰瘍など病気による

### よい生活習慣で便秘を解消しよう！

- ・便意があったら、排便をがまんしない
- ・食事をしっかりとる
- ・規則正しい生活でストレスを解消
- ・朝食を必ずとる
- ・適度な運動をして腹筋を鍛える
- ・水分をしっかりとる



### 薬物治療について

- ・個人に適した薬剤の選択が大切です
- ・市販薬に頼らず、必ず主治医に相談してください

### 腸内の病気の一つに「大腸がん」があります！

「大腸がん」の症状の一つに便秘があります。また、大腸にポリープなどがある場合、便秘症状を起こすときもあるので、便秘や下痢を繰り返す方は大腸の検査をおすすめします。

**「便秘」と軽く見るのではなく原因を探り改善しましょう**

## 栄養科からおしらせ

栄養科 作田敦子

### <便秘予防のための良い便をつくる3つのポイント>

#### 食物繊維

水溶性と不溶性の食物繊維バランスをよくとる

- 脂溶性の食物繊維を多く含む食品(便の水分を保つはたらき)  
例:海藻類・こんにゃく・りんごなど
- 不溶性の食物繊維を多く含む食品(便のカサを増やすはたらき)  
例:ごぼう・きのこ類・いも類・豆類・玄米など

#### 油

便のすべりを良くする

- 植物性油やごま・ナッツ類・魚油などを適度にとる  
例:サラダ油・オリーブ油・ごま油・アーモンドなど

#### 水分

便をやわらかくする

- 水分は1日2リットルを目標とってください  
ただし…コーヒーや紅茶・緑茶などのカフェインを含んだ飲み物は、利尿作用によりとった水分をすぐに排出してしまいます。  
**カフェインの少ない飲み物 例:玄米茶・麦茶・ハーブティー**  
**なるべくお水からも補給しましょう！**

### <お腹スッキリ！

#### ごぼうサラダ！>

材料2～3人前

ごぼう 1本 人参 1本

調味料

マヨネーズ・すりごま(各大1.5)

めんつゆ(大1)砂糖(小1)

(作り方)

- ・ごぼうは干切りにし酢水でさらす。
- ・人参も干切り
- ・人参・ごぼうはお好みの硬さに茹でる
- ・水気をきり、合わせた調味料と混ぜる

### <秋鮭の白菜ときのご重ね蒸し>

材料1人分

生鮭 1切れ 塩ひとつまみ

白菜2枚 しめじ1/2パック

日本酒大2～3杯 レモンまたはすだち

(作り方)

- ①フライパンにざくざくした白菜と小房にしたしめじに日本酒を回し入れ、火にかける
- ②沸騰したら塩を振った鮭を①の野菜の上  
にのせ、ふたをする
- ③さけに火が通り、野菜がしんなりしたら  
出来上がり。レモンまたはすだちを添える