

# 北の台新聞

平成28年10月号  
文責：坂本のり子

NO67

あんなに暑かった夏の日も過ぎ、朝晩めっきり寒くなりました。  
ななかまどの実も赤く色づき秋も深まりつつあります。スーパーには、  
秋の味覚が満載でついつい食べ過ぎていませんか？旬の美味しい食べ  
物を「適量」摂り入れ冬に備えましょう！

待つのが嫌いなあなたへ！

※電話で受付システム「テルミーアイ」

詳しいことは受付窓口にてお尋ねください。

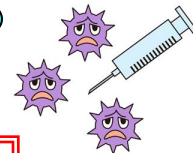
外来診療体制



		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	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！  
※ 鍼灸院やすらぎ館は第1・第3土曜日は休診です。

ごぞんじですか？



インフルエンザの予防接種  
の受付開始しました！！

厚生労働省のホームページを見ると、毎年9月~10月頃  
からインフルエンザにかかる患者さんが出ています。

日本では、不活化ワクチンが採用されていてA型・B型2種  
類ずつのワクチン株が含まれています。

効果が出るまでに約2週間かかるといわれています。  
また、効果は4~5か月持続しますので流行が始まる前ま  
でに接種することをお勧めします。

予防接種を受けてもかかってしまう場合があります。  
しかし、免疫力が向上しているので発症しても軽くすむと  
いわれています。

当クリニックでは、予約制となっております。  
詳しいことはスタッフにお尋ねください

医療法人社団 北碩会

北の台クリニック

〒061-1113

北広島市共栄町1丁目13-2

電話011-372-8811

ホームページ

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

誰でも一度は経験のある「便秘」についてお知らせします！！

「便秘」とははっきりした明確な定義はありません。

要するに

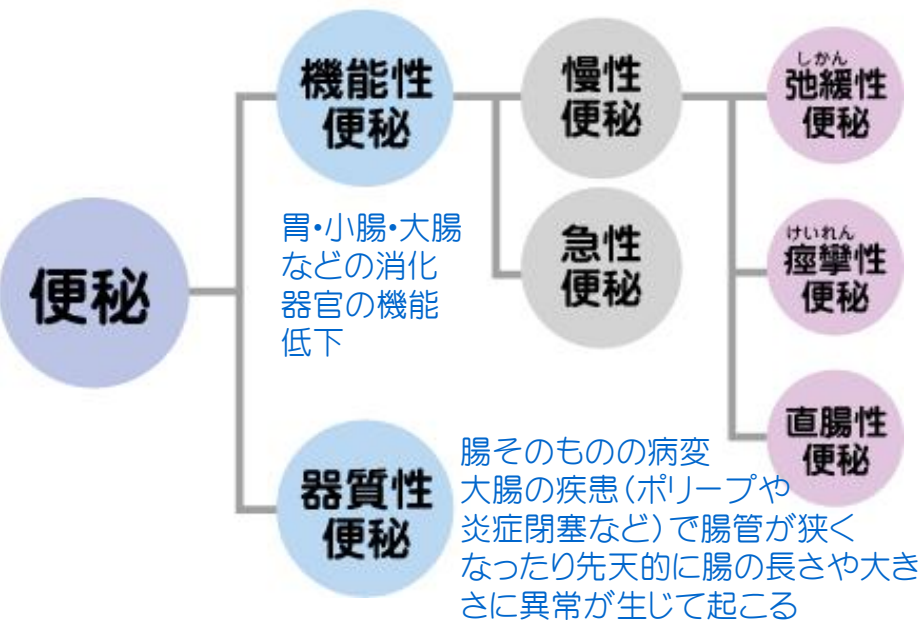
- 排便がない。もしくは回数が少ない
  - 排便してもスッキリしない
  - 便が硬くて排便が困難 などの状態のことをさします。
- しかし、「便が硬い」「スッキリしない」というのは個人の感覚や体質の差によるところが大きいということです。

## 便秘の問題点とは…

便が大腸内にとどまった状態が続くと悪玉菌が増加し発がん物質や発がん促進物質、活性酸素などの有害物質が大量に発生します。その物質は、腸壁から吸収され血液として全身をめぐる様々な問題を引き起こす可能性があります。厚生労働省の人口動態調査によると、平成15年以降女性の死因のトップは大腸がんです。

その大きな原因の一つが「便秘」だといわれています。

## 【便秘の種類】



## 急性便秘

大腸のぜん動運動が鈍ることによって一時的に起こります。

原因:生活環境の変化・季節の変わり目・糞詰まり(宿便)

解消法:ウォーキング・朝目覚めの白湯(200ml・50度くらい)1杯  
便意をがまんしないこと・食物繊維の多い食事など

## 慢性便秘

### <弛緩性便秘>

原因:大腸のぜん動運動が弱くなったり、筋力が低下して便を押し出すことができない。高齢者や出産回数の多い方が多い

解消法:ウォーキング・食物繊維の多い食品(バナナ・きのこ・玄米など)と水分をとる・朝目覚めの白湯1杯

※市販の下剤を飲まないといけない人は、一度医師の診断をお勧めします。弛緩性便秘は、大腸を動かす筋肉が衰えている状態なので下剤(便秘薬)や腸内洗浄の便秘解消法のように大腸に直接的な刺激を与えて無理やり出そうとする方法は逆効果となってしまう場合もあるので注意が必要です。

### <けいれん性便秘>

原因:ストレスにより自律神経が乱れて腸の運動が引きつったようになり便の通りが悪くなる。下剤の乱用で腸が過剰にぜん動運動をすることで起きる下痢と便秘を交互に繰り返す。

解消法:一般的な便秘とは違うので市販の薬は逆効果の場合があります。医師からの処方箋によるお薬をお勧めします。

### <直腸性便秘>

原因:便が直腸(便が排出される直前の場所)まで運ばれているにもかかわらず、便意が脳に伝わらないために起こる。便意を我慢しすぎたり浣腸を乱用することが原因とされます。

解消法:便意をがまんしない・直腸性便秘はぜん動運動に問題がないので大腸を刺激する刺激性下剤では効果がありません。市販の便秘薬は大半が大腸刺激性下剤です。



「便秘」と軽視せず、大腸の疾患の場合もあります。受診することで大腸への負担を軽くするお薬の処方をご提案させていただきます。お気軽にご相談ください。