



宇都宮だより

発行所
宇都宮病院
和歌山市鳴神505の4
TEL 471-1111
発行・編集：企画室

あけまして、おめでとうございます。本年もよろしく申し上げます。

新年一月号は、便秘についての特集です。便秘の種類やご自身で出来る解消方法についてまとめました。

便秘とは

便秘とは、大腸内の排泄物の通過が遅くなったり、腸内に長時間とどまるなど、排便が順調に行われない状態のことを言います。健康的な成人では、1日1回バナナ2本分ほどでねりハミガキの軟らかさの排便が望ましいとされています。3日間排便がない場合、便秘と診断される場合がほとんどです。また、毎日排便があっても、量が少ない、スッキリしない、硬く排泄に時間がかかる等は便秘と考えられます。

便秘の種類

便秘には大きく分けて2種類あり、便が作られる過程や排便の仕組みに障害があって起こる**機能的便秘**と、腸そのものの病気によって起こる**器質性便秘**があります。

【機能的便秘】

機能的便秘の主な原因は、胃、小腸、大腸などの消化器官の機能低下です。さらに、機能的便秘の中でも、3つに分けられています。

- ①急性便秘・・・大腸の運動が鈍ることで、一時的に起こる便秘です。食物繊維が少なく肉類を多く食べたとき、ダイエット等で食事量が少なくなったとき、旅行や新生活等で生活環境の変化によりストレスが生じたとき、水分が不足しているとき、寝たきりの状態になり腸の動きが悪くなった等の原因が考えられます。
- ②慢性便秘・・・大腸内に便がとどまり、数日間便通のない状態が日常的に起こることで生じる便秘です。原因別に3つに分類されます。



直腸性便秘	便が直腸まで運ばれているのに、便意が脳に伝わらないために起こります。便意を我慢し過ぎたり、浣腸を乱用したりすることが原因です。
弛緩性便秘	大腸の運動が弱くなったり、筋力が低下して便を出す力が弱まることで起こります。高齢者や出産回数の多い女性によくみられます。
痙攣性便秘	ストレス等により自律神経が乱れて、腸の運動がひきつったようになり、便の通りが悪くなって起こります。下剤の乱用で、腸が過剰に動くことでも起こり、下痢と便秘を交互に繰り返すことがあります。

- ③薬剤性便秘・・・痛み止めや吐き気止め等の薬の副作用で起こる便秘です。

【器質性便秘】

器質性便秘の主な原因は、腸の病気が原因です。大腸の病気（腸の腫瘍や炎症、閉塞など）で腸が狭くなったり、また、生まれつき腸が異常に長い等、先天性の異常でも便秘になります。

器質性便秘は、原因となる疾患を治療すれば改善しますが、先天性の異常が原因の場合は、便秘と上手くつきあっていく方法を考える必要があります。

ご自身が器質性便秘の可能性があると考えたら、大腸内視鏡検査で原因の究明をおすすめします。当院では毎週月曜日を検査日としています。検査を受ける場合には、検査の前日まで来院していただき、検査説明や診察を受けて頂く必要があります。検査について、お気軽にご相談ください。

大腸内視鏡検査は2～3年に一度受けた方が、早期異常の発見につながり、大事にいたらないと言われています。気になる症状がなくても定期的到大腸内視鏡検査を受けましょう。

便秘の解消法

便秘の解消には便秘薬や浣腸による方法があります。しかし、一時的な便秘の解消につながっても、また便秘になってしまい常に薬に頼りがちになってしまいます。そこで、日常生活に取り入れることができる解消法について紹介します。

1、食生活と水分摂取

毎日の食事から規則正しく三食食べる事が大切です。胃に食べ物が入ることで腸が刺激されて動きだし、スムーズな排便につながります。また、水分を十分にとることも、快便につながります。

朝起きがけにコップ1杯の冷水を飲むこともおすすめです。腸を刺激し、排便への合図となります。



食物繊維は水分を吸収して便を柔らかくし、便の量を増やしてくれます。スムーズな排便には、それなりの量が必要です。食物繊維の多い野菜や海藻類を食べるように心がけましょう。また、油は腸での潤滑油となり、便を出やすくしてくれます。ダイエットのための油抜ききの食事が、便秘につながっていることがあります。酸味のある食品、香辛料を使った食品、適量のアルコールも腸に刺激を与え、排便に効果があると言われています。ただし、ビール小びん1本程が適量とされているので飲み過ぎには注意が必要です。

サーモンときのこのヨーグルト煮

サーモンには内臓を温める効果があり、胃腸の働きを助けてくれます。繊維質の多いきのこのに、腸内環境を改善するヨーグルトで腸内からスッキリさせて、便秘を解消しましょう。



【材料2人分】

サーモン・・・2切れ	マッシュルーム・1パック	パセリ・・・適量
塩コショウ・・・少々	しいたけ・・・3枚	しめじ・・・1/2パック
小麦粉・・・適量	☆チキンスープの素（固形）・・・1個	ヨーグルト・・・200ml
バター・・・適量	☆塩コショウ・・・少々	

- ① サーモンに塩、コショウして小麦粉をまぶす。フライパンにバターを入れて熱し、サーモンの両面に焼き色をつけ一度取り出す。
- ② すべてのきのこの石づきを切り落とし、しめじはほぐし、マッシュルームとしいたけは薄切りにする。
- ③ ①で使用したフライパンにバターを足して、②のきのこを軽く炒める。
- ④ ③にヨーグルトを加え☆で味を調えたら、①のサーモンを戻し入れ弱火で煮る。
- ⑤ 器に④を盛り付け、パセリをちぎり飾りつけをする。



2、マッサージ

お腹や腰をマッサージすると、直接大腸が刺激され、大腸の運動が促されます。毎朝、布団の中やトイレに座ってマッサージする習慣をつけましょう。お腹や腰を温めたり、血行を良くすることで、便意が起りやすくなります。

☆「の」の字マッサージ

お腹の上に両手を重ねて置き、なでるように時計回りに「の」の字を描くように10～20回さすってください。



★背中ゴシゴシマッサージ

背中を伸ばし、腰の下から背中にかけて両手のひらで包み込むようにして、上げるときは指を、下ろすときは手のひらを使い上下に10～20回さすってください。



3、運動

朝は一日の内でもっとも便意が起きやすいときと言われています。その時に、運動することで、腸が刺激され動きが活発になり、便意がより起きやすくなります。腹筋も鍛えることで、いきんだとき便を押し出す力が強まります。

①仰向けになり、ヒザを立てます。

腰の背骨の部分に指をあてるか、三つ折りしたタオルを腰に敷きます。



②腰の下の指、もしくはタオルを背中を押す

イメージでお腹に力を入れます。5～10秒キープ。それを5回を目安に繰り返します。



○運動に慣れてきたら、回数を増やしてみましょう。

今回紹介したことを日常生活に取り入れて、便秘改善に努めてみてください。それでも、便秘に悩まされたときには、病院でご自身にあったお薬を処方してもらいましょう。

●医療介護連携講演会

宇都宮病院は和歌山県より在宅医療連携拠点事業を受託しています。これは住み慣れた地域で最後まで暮らしたいという思いに応えるために、医療、介護関係の職種が協力して在宅生活を支えるための連携を目指すものです。

11月1日、市内華月殿にてこの事業の一つとして医療介護連携講演会と交流会を行い、約200人の方にご参加いただきました。講演は「診療報酬から見た医療介護連携」のテーマで、講師は「診療報酬の神」といわれる中林梓先生。在宅で安心して医療や介護サービスを受けて生活するために、特にこれからは医療と介護がしっかり連携しないといけないことを、たくさんの資料と経験で説明いただきました。参加者からは、これからの医療や介護がどう変わっていくのかよくわかった、楽しい話で勉強になったなどの感想が聞かれました。



第2部の交流会では、宇都宮病院が準備している和歌山薬膳の料理も少しですがご賞味いただきました。



「薬膳」というと精進料理や漢方を使った料理というイメージを持っている人が多いのではないのでしょうか。薬膳料理とは肉や魚はもちろん季節野菜や薬になる食材を中心に、食材の持つ体にいい効能を中国の薬膳理論をもとに組み合わせた料理のことで、旬のものを体の状態に合わせてつくる料理です。今春をめどに病院駐車場に地域コミュニティ事業の一つとして薬膳カフェをオープンする予定です。みなさん、ぜひご来店ください。

●第5回城まちわかやまりレーマラソン

12月7日和歌浦片男波にて毎年恒例のリレーマラソンが開催されました。宇都宮病院でチームを作り宣伝のために参加。2.1kmを20周しますが、一人目は195m長いのでみんなでフルマラソンの42.195kmになります。応援走者も含めて14人でリレーのタスキをつなぎました。宇都宮病院のおなじみの緑のハッピーを着て、制限時間4時間いっぱい使い、最後は冷水副院長と一緒にみんなでゴール。



初めての参加でしたが応援にもたくさん来てくれて、仕事以外でみんなで汗を流して盛り上がりました。来年も必ず参加したいと全員がやる気満々です (^^)

●12月1日に当院でクリスマス会を行いました。

ギターやエレクトーンの生演奏、又ボランティアさんの南京玉すだれがあり大変楽しい時間を過ごしました。



●12月20日に今年当院で亡くなった患者様の慰霊祭を行いました。



当院ではいつでも診療可能な体制を取っております。

(診療時間以外は念のため電話のうえ来院ください。)

※往診や送迎希望される方は、お気軽に窓口へご相談ください。

診療時間

午前9時～12時 月～土
午後4時～7時 月～金

医療法人 久仁会 **宇都宮病院**
和歌山市鳴神505-4
☎ 471-1111(代)

	月	火	水	木	金	土
1 診	坂田	副院長 冷水	院長 宇都宮	三谷	院長 宇都宮	三谷
2 診	院長 宇都宮	多屋	三谷	土井	副院長 冷水	副院長 冷水
夕診	坂田	三谷	米田	石井	副院長 冷水	