

Monthly Doctor's Column

便秘に悩む方は多いと思います。便秘があると日々の排便がづらいものです。それだけではなく、海外の文献では便秘があると脳卒中や心臓の病気になるやすいとも言われています。

では便秘をなくしていくために何が必要でしょうか？大事なことはこれまでの便秘に対する常識を一旦取り除き、正しい知識を取り入れることが必要になります。

まず一つ目に「便秘の定義」です。多くに人は「何日便が出なかったら便秘」と考えています。実際の定義は「本来は排出すべき糞便を十分量かつ快適に排出できないこと」とされています。つまりは便が何日でなかったらという記載がないのです。逆に言い換えると「何日便が出なくても、いい硬さで、スムーズに便が出せている」ならば便秘ではないのです。

次に「便秘の種類」です。実は便秘にも三つの種類があります。「大腸通過正常型便秘」、「大腸通過遅延型便秘」、「便排出障害型便秘」です。「大腸通過正常型便秘」はダイエットなどで食事が少なく便を作るのに必要な材料がないために便が出

## シン・便秘治療

ないタイプです。「大腸通過遅延型便秘」は大腸の動きが悪く排便間隔が空いたりお腹が張ってきたりします。「便排出障害型便秘」は出口近くまで便はきているのに肛門から排出できないタイプで、いきんでも出せない、残便感があるという症状があります。タイプに応じて治療が変わるので、自分がどれに当てはまるか把握することは重要です。

最後に「下剤の種類」です。下剤と言っても色々な種類があ

ります。ドラッグストアに行ってもかなりの数があります。皆さんはどのように下剤を選んでいきますか？漢方薬、生薬、アロエ、便秘にいいお茶などは身体に優しい感じがするのでよく選ばれます。しかしどれもお勧めしません。成分にセナナとあるものは刺激性下剤といって、効果が強すぎる上に耐性と精神依存を作ってしまうます。マグネシウムを主とする緩下剤という種類のものを選ぶようにしましょう。また便意があっても出しにくい、便は出たけど残便感があって不快という方は飲み薬ではなく、下剤の坐薬や浣腸の方が効果あります。

これらを踏まえて、日々の快適に過ごすためにも、長生きするためにも便秘を克服していきましょう。現在の治療でもなかなか改善しない場合には専門医のいる病院での治療も視野に入れることをお勧めします。

### 便秘の種類

大腸通過 正常型便秘	食べていないから 出ない	
大腸通過 遅延型便秘	大腸の蠕動が悪い	
便排出 障害型便秘	肛門から出せない	



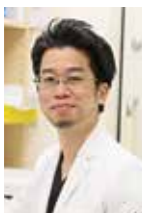
#### 今月のDr.

大腸・肛門外科 部長

Koutarou Sigaki

### 仕垣 幸太郎

医学博士  
日本外科学会専門医  
日本大腸肛門病学会専門医 (11b: 肛門領域)  
臨床肛門病技能認定医  
シオン注四段階注射法施行医  
仙骨神経刺激療法 (SNM) 講習会修了  
がん治療認定医機構がん治療認定医



## 01 | 電子カルテシステム更新のお知らせ

### 電子カルテシステム更新のお知らせ

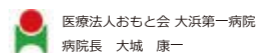
当院では、医療サービスの向上とより安全な医療の提供を目的として、**2024年9月1日(日)**より新システムへ更新いたします。受診される患者様には、何かとご不便やご迷惑をおかけしますが、何卒ご理解とご協力をお願いいたします。

#### 更新直後は下記の混雑が予想されます。

- ・受付や診察、会計などの各面で**待ち時間が長くなります**
- ・会計が出来ず**後日お支払いいただく場合があります**
- ・操作やシステム上の問題が発生した場合、**診察室等にシステム担当者が入室する事があります**

患者様にご利用になられる際の変更点につきましては、以下の通りとなります。

- ◆**再来受付機**
  - ・「受付票」と「呼び出し番号票」の2枚の用紙が出ます。お取り忘れにご注意ください。
  - ・レイアウトに変更がございます。
  - ・「呼び出し番号票」は会計が終了するまでとなくさないようお持ち下さい。
- ◆**請求書及び領収書**
  - ・レイアウトに変更がございます。
- ◆**予約票**
  - ・領収書と別用紙になり、診察終了時にお渡しします。



## 02 | マイナンバーカードの健康保険証利用について

当院ではマイナンバーカードを用いた保険証資格確認(マイナ受付)をご利用いただけます。マイナ受付をご利用される場合は、顔認証又は暗証番号による本人確認が必要となります。マイナ受付を希望される場合はマイナンバーカードをお持ちください。



### 今月の smile スマイル



今月の新入職員  
精一杯業務に取り組みます。

「挨拶の意味」  
「おはようございます」「朝早くからご苦労さまです」「いただきます」の略  
「こんにちは」は「今日はご機嫌いかがですか」の略

### 医療コンサルジュ・上地の 外来より こんにちは

「こんばんは」は「今晚は、いい晩ですね」の略  
挨拶をすると気分が良いのは、気遣いや思いやりの言葉だからですね。

医療川柳  
別れ際  
つつい癖で  
お大事に  
40代ナース



大業を成さんとするなら、各人がそのための基礎を固めるべきで、その基礎とは自分自身の勉強です。

北里 崇三郎

### Dr. 仕垣セレクトの名言・医療



### 編集後記 Text: リハビリテーション科 吉嶺

9月1日は防災の日です。8月に南海トラフ巨大地震の注意報が出たことから、防災意識がさらに高まっています。いつ何が起るかわからないので、日頃からの備えが重要です。この機会に非常用持ち出し袋や避難経路の確認など、防災対策を見直しましょう。



