

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
ジョ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乱が予想されます。

- ・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ます。

医療法人おもと会 大浜第一病院
病院長 大城 康一

INFORMATION

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」は「朝早くからご苦労さまでございます」の略
「こんにちは」は「今日はご機嫌いかがですか」の略

医療コンシェルジュ・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



Dr. 仕垣セレクト
の名言
医学・医療

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



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。





この機会を通し更に知識を広げ、刺激を受け、自身に磨きをかけ今後に向けて励んでくれたらなと思います。今後の活躍を楽しみにしております。😊
☆シ 研修医の皆、ちばりよー

ちばりよー！ 新米ドクター

【第79回 日本消化器外科学会総会】

去る7月19日に山口県下関にて日本消化器外科学会が開催され、研修医部門に2年目江成萌先生が発表されました。日本医科大学付属病院消化器外科での研修中にまとめた症例を日医の先生方と共同参加し対面での作業ができない中、当日直前まで指導医の先生へご教示いただきながら本番に挑み【初期研修医部門・優秀演題賞】を受賞いたしました。



言語の本質

言葉はどう生まれ、進化したか

2023年 中央公論新社
今井むつみ・秋田喜美

オノマトペと言い間違いの進化論



子育てをしていると小さな子特有のかわいい言い間違いに出くわす。例えば「長女は犬が嫌いで、こっちは犬が嫌いで！」と犬に向かって「叫んで！」と犬に向かっている。「きた」と変化するので「きない」ともつともだに活用は「変格」なのだ。次女はgoogleスマホに「おっけーぐるぐる」と話しかけている。もちろん正解は「OK, google」である。こんなほっこりに出くわすたびに「大きくならないでー」と願っていたものだ(願いは叶わず中高生になった)。「言語はどのように生まれ、子供はそれをどう習得しているのか」という科学的な言語学者二人が本書である。膨大な研究で明らかにした。先ほどの「こっちはきないでー！」は日本語話法としての誤りだが、まさこの後の生活の中で自然と正された。私たち夫婦は「きないでー」を敢えて指摘せず、面白がって流していたが、面白がって流したのだと自負して

究で明らかになったことは、「習ったこと」をちよつとだけ拡大解釈して実行してみる(言語学的には対称性推論や適行錯誤を繰り返す)という試言の興味や使い方を身に付けていくのだといれる。人間並みに賢いこの拡大解釈は殆どできない。一方で、驚くことに前からこれができるのだ。先ほどの「こっちはきないでー！」は日本語話法としての誤りだが、まさこの後の生活の中で自然と正された。私たち夫婦は「きないでー」を敢えて指摘せず、面白がって流したのだと自負して



からだの通知表

検査科 上江田 ゆかり

〈血液サラサラのお薬と採血〉

血液サラサラのお薬は血液が凝固しないようなお薬です。しかし採血した血液の多くは血液を固まらせて遠心分離した上澄み(血清)を検査機器にかけます。完全に固まっていないと機械の中で詰まり故障の原因となります。よってしっかりと凝固させるために時間



がかかる事があります。また、採血後に採血部位が青く皮下出血する事があります。看護師がしっかりと5分くらい押さえます。



臨床工学科の

手術用ステープラー

臨床工学科 前川正樹

手術医療においては様々な状況で吻合・縫合、つまり「縫う」処置が必要になります。元々は手術用針と糸で縫う方法でしたが、現在では特に消化管と肺などの分野において、縫合と切除を同時に実現する「ステープラー」が活用されます。どんな部位でも使用出来るわけではありませんが、大型のホチキスのような器具で組織を把持、打針、切離をする事ができます。



定期的に健康診断を行いましょう!

健診ナビ

電子カルテ更新に伴う、健診システム更新のお知らせ

医療法人おもと
会大浜第一病院
総合健康管理センター
(人間ドック室)

お問合せ
☎098-866-5182(直通)

お問合せ時間
月~金/8:30~15:30
土/9:00~12:00

2024年9月1日(日)より、当院では「電子カルテシステム」の更新を行います。それに伴い当センターにおいても「健診システム」の更新が行われます。システム運用開始からしばらくは、受診者様には大変ご迷惑をお掛け致しますが、ご理解とご協力をお願い致します。

システム更新直後は、以下のことが予想されます。

- 受付から各検査、お会計の際などに少々待ち時間が発生する可能性があります。
- 検査中にシステム上の問題が発生する可能性があります。

お答えします! 病院のギモン

医事課 知念 真紀

Q 交通事故で受診する場合って何か手続きありますか?

A 交通事故による受診は、自賠責保険(強制保険)を使用しますので、受診前に加入している保険会社から当院へ連絡するようお願いしております。その理由は、自賠責保険のみ使用するケースと、自賠責保険及び健康保険の両方を使用するケースの2種類あり、その判断を保険会社が行うからです。急な事故で保険会社と連絡が取れない場合には、患者様に一度自費にてお支払いをお願いしており、保険会社と連絡取り次第返金する流れを行っております。

薬にまつわる イトセトラ

薬剤科 姫野 耕一

健康食品の正しい利用法について
気をつけたい表示内容:
成分名・含有量・問い合わせ先

「気をつけたい表示内容」の最後に、「問い合わせ先を確認する」です。成分や含有量など、製品についての質問や、摂取について何か不都合なことがあったときなどのために、問い合わせ先(製造者や販売者など)が表示されていることも必要です。製造者・販売者・輸入者などについての表示は、食品衛生法で決められています。なお、必須ではありませんが、お客様相談室などが設置されているかどうかを確認してみましょう。



集中的にケアできる 腰の快適ストレッチ

1種目

安定したベッド、または椅子に座り、両手を頭の上で組みます。そのままの姿勢で上半身を横方向に倒し、脇腹、背骨に付く筋肉をストレッチしていきます。ストレッチは呼吸をとめず、伸びてくることが実感できればOKです。反対方向への同じように上半身を倒し、ストレッチしましょう。



2種目

お尻の下に枕を敷いてベッド、もしくは床に仰向けになり、両膝を立てます。膝を引き上げて胸に近づけ、左右の手で抱え込む。お尻の下に枕を敷くことで背骨の筋肉がしっかりと伸ばされます。



腰の凝りや痛み、原因の多くは、背骨に沿って走る細かい筋肉やその周辺のインナー、さらにそれらを覆うアウトターマッスルの張り関係しているといわれています。どよんとした慢性的な腰痛を抱えている方は、ここで紹介するストレッチを試してみてください。



【撮影参加者】
写真右: 桃原仁(作業療法士)
写真左: 上江洲蒼士(理学療法士)

理学療法士・作業療法士による

健康体操館