

先月「シン・便秘治療」としてコラムを書き好評でしたので、第二弾をお届けしたいと思います。

便秘は日常でもよく耳にする言葉であり、身近なものです。であるがゆえに重要と捉えられにくいのが現状です。しかし便秘に悩む人にとっては毎日の苦痛であり、気持ちも落ち込ませるほどです。

ではどのようにしていったら便秘を効率よく改善させることができるのでしょうか？

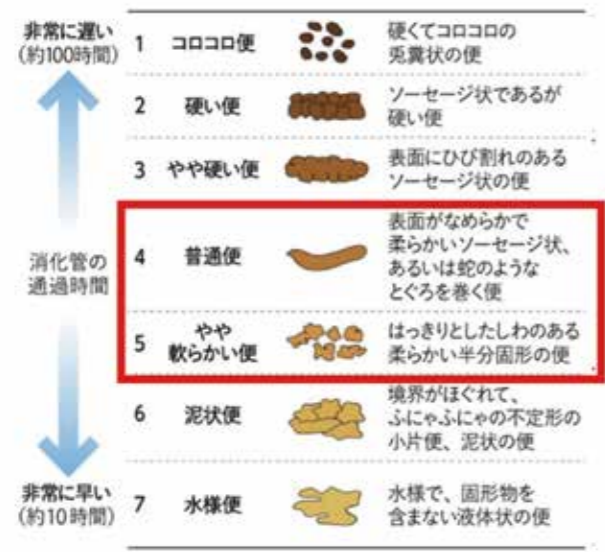
便秘の治療の最初は便の硬さをバナナくらいにすることが大前提になります。マグネシウムなどに代表される緩下剤と呼ばれる便を柔らかくする薬を使用します。そうなった状態でも便秘が改善しない時は、便秘の分類に応じた治療を行うことに尽きます。便秘の分類は「大腸通過遅延型便秘（腸の動きが悪くなかなかおしりの方に進まないタイプ）」と「便排出障害型便秘（おしりのところまで来た便を肛門から出せないタイプ）」の大きく二つに分けられます。

の場合は、排便の間隔が長くなったり、便が硬くなったたり、お腹が張ってくる感じがします。お腹の音を聞いても、「ゴロゴロ」という腸の動く音があまりしないのが特徴です。このタイプと考えられる場合の対処法は、センナを含む刺激性下剤を用いることがあります。刺激性下剤の効果は強いのですが、頻回に使用していると効かなくなってくるので、本当に辛いときにはのみ使用するようにならしてください。

## シン・便秘治療Ⅱ

場合は、便秘があってもかなり強く息まないと出せなかったり、便が出たとしても残便感があるという症状になったりします。このタイプと考えられる場合の対処法は、直接肛門に指を入れて、便を掻き出す排便や浣腸、下剤の座薬を使用します。大事な点は、このタイプの対処法は内服の下剤ではなく、肛門からアプローチする方法が有効ということです。

もしこれを読んでいる方の中に、私も便秘かなと思われる方がおられましたらまずは便秘の分類のうちどれに当てはまるのかを考えて、ご自身の考える便秘治療を行なっても改善しない場合は専門医に相談してみることが検討ください。



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 (IIb: 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

## INFORMATION

### 01 | セルフケア・カレッジ開催のお知らせ

セルフケアカレッジ

**緩和ケアとは**  
～自分らしく生きるために～

日付：2024年 10月7日 (月)  
時間：13:00～14:00  
場所：大浜第一病院  
ふれあいホール

参加無料ですので、どなたでもご来場いただけます。

Message

緩和ケアとは何か、自分らしく生きるための支援方法を緩和ケア認定看護師がわかりやすく説明します。ぜひご参加ください。

大浜第一病院 看護相談室 看護科長  
緩和ケア認定看護師  
**東当 悦子** 看護師

医療法人 おもと会 大浜第一病院 (特別連携施設)  
TEL: 098-866-5171  
大浜第一病院 看護相談室 看護科長 東当悦子 看護師

### 02 | 2026年3月卒業見込み対象病院見学会について

大浜第一病院 看護部では、2026年3月卒業見込みの看護学生向けに病院見学会を開催します。

当病院への就職をお考えの方は、是非ご参加ください。なお、定員に成り次第、受付を終了致します。

### 2024年度 病院見学会

大浜第一病院・看護部

日程	時間	方法
11月9日 (土)	10:00～12:00	対面方式

(対象)  
2026年3月卒業見込みの看護学生

(申し込み方法)  
見学をご希望の方は、マイナビ看護学生よりお申し込みください。

(見学内容)  
・看護部の概要説明・処遇、教育体制の説明  
・病院内の紹介・先輩看護師との座談会 等

先着 30 名様

TEL: 098-866-5171 (代表番号)  
申し込み窓口：看護管理室  
Email: info-kango@ns.omotokai.jp

今月の smile イマイン

今月の新入職員  
一生懸命頑張りますので、よろしく願い致します。

Dr. 仕垣セレクトの名言・医療

Dr. 仕垣 セレクト

自分のやりたいことを一生懸命にやり、それで人を助けることができれば幸せだ。

野口 英世

秋の食べ物に栗があり、栗には、ビタミンC・B1・B2・食物繊維・葉酸など様々な栄養素が含まれているようです。

・美肌効果・ビタミンB1・B2はニキビや肌荒れに効果的

医療コンシェルジュ・上地の 外来より

こんにちは

・冷え性の改善・栗は体を温めると共に胃腸や腎を強くする

・便秘改善・食物繊維は便秘改善

皆さんも、美容効果に栗を食べましょう！  
食べ過ぎには注意です。

医療川柳

土曜日の仕事ごとくも 捗るよ

50代事務

編集後記

Text: 医療福祉課 當銘

今年の夏はパリオリンピック・パラリンピックがあり、活躍する選手を応援しようと日本中が熱く盛り上がりましたね。9月になり朝晩は少しずつ秋めいてきました。秋と言えば食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋など色々ありますが、皆さんはどのような秋を迎えているのでしょうか？自分らしい秋を見つけ楽しんで過ごしていきましょう。

紹介品

健康で文化的な最低限度の生活

社会課題の現場をリアルに本音で描く秀作

日本国憲法第25条「すべて国民は、健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する」「国は、すべての生活部面について、社会福祉、社会保障及び公衆衛生の向上及び増進に努めなければならない」と本作のタイトルは、これにちなんだものである。国民の「生存権」を規定したこの条文は、生活保護制度の法的根拠となっている。新卒公務員の主人公・義経（福社保健部生活課/福祉事務所）が生活保護に関わるケースワーカーになり、様々な受給者とのやり取りをリアルに描く社会派漫画である。2014年よりビッグコミックスピリッツで連載がスタート、第64回小学館漫画賞一般向け部門を受賞、2018年に



ウルティモ尾本  
おもと会統括本部  
移住八周年に突入。  
好きな沖縄料理はクーブリーチー。

は吉岡里帆さん主演でテレビドラマ化、単行本の累計発行部数は100万部（電子書籍含む）を突破。本作連載開始前の2012年は、いわゆる「生活保護バッシング」が社会的に激化しており、当時の人気お笑いタレントの母親の生活保護受給報道もそれに相俟った。ただこの批判には誤解と偏見もあり、日本の不正受給は金額ベースで受給者全体の0.4%弱であり、生活保護の利用率は先進諸国に比べ著しく低く、捕捉率（生活保護が必要な人のうち、実際に利用している人の割合）は約2割程度でしかない。この辺りの社会背景も作者と編集者の脳裏には残っていたであろうか。この重要な

Review



栄養給食科  
管理栄養士  
下地 真璃恵

島ニンジン

10月ごろから旬を迎える島ニンジンは、ゴボウのように細長いのが特徴です。ニンジンのような臭みはなく、ほのかな甘みがあり、触感も柔らかく、カロテンが豊富に含まれており、昔から滋養食として調理されています。



- 材料（1人前）
- 豚レバー ..... 40g
  - 豚肉（肩ロース）... 20g
  - 水 ..... 2カップ
  - 島ニンジン ..... 40g
  - 塩 ..... 0.3g
  - 醤油 ..... 0.1g
  - おろし生姜 ..... 1.5g
  - 青ネギ ..... 1g

- 【作り方】
- 豚レバー・豚肉・島ニンジンを一口大に切る。青ネギはみじん切りに。
  - 鍋に豚レバー・豚肉・島ニンジン・水を入れ火にかける。最初は強火で煮込み、沸騰したらアクを取り除きながら、具材が柔らかくなるまで弱火で煮込む。
  - 十分に柔らかくなったら塩・醤油・おろし生姜を加え、味を整えて完成。

看護部の

ナースがまま

看護師達の日常



高校生向け「ふれあい看護体験」を実施しました！

今回は、看護師の仕事に興味を持つ高校生たちを対象にした「ふれあい看護体験」を行いました。高校生10人が参加し、将来の進路選択に役立ててもらうことを目的としています。

まず、入院患者さんのケアを見学し、看護の現場をリアルに感じることができました。次に、参加者同士で血圧測定を体験し、基本的な看護技術を学びました。その後、AEDを用いた心肺蘇生法を訓練用マネキンで体験し、緊急時の対応を学びました。さらに、救急車に乗る体験も行い、普段できない貴重な経験となりました。

参加者からは、「看護の仕事を知ることができた」「救急車に乗れたのが楽しかった」「心肺蘇生法を初めて体験した」「医療に携わっている方々と話ができ、一層看護職へ就きたいと思った」といった感想が聞かれました。今後も若い世代に看護の魅力を伝えるためのイベントを続けていきたいと思います。



駐車場東側 草刈り作業

おもと天久の杜ご利用者様には、新棟増築工事に伴い、駐車場のご利用に大変ご不便をおかけしております。

駐車場を安全にご利用いただくため、統括本部総務部から2名、大浜第一病院総務課から3名、環境整備課2名の合計7名の職員で駐車場東側の草刈り作業を行いました。

途中雨が降り作業が一時中断しましたが、なんとか無事終了しました。

ご利用者様には、もう暫くご不便をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。



3パターン タオルで簡単♪ もも裏ストレッチ選べるツチ

太ももの裏の筋肉は疲労しやすく硬くなりやすい部分です。この筋肉が慢性的に硬いと腰痛や下腹部のぼつこりお腹の原因になります。筋肉が硬くなると筋肉の疲労回復が遅れて足も疲れやすくなります。日頃からストレッチをして、しなやかな状態にしておきたい筋肉です。今回はパターンを3種類（横になって・椅子に座って・床やベッドに座って）紹介しますので、ぜひ自分に合ったやり方を見つけて実践してみてください。

椅子に座って



床やベッドに座って

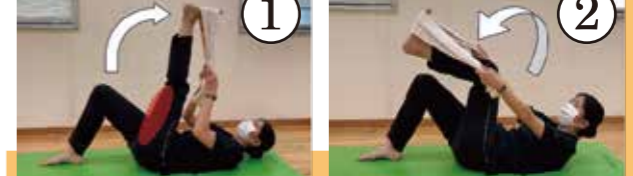


【ストレッチ中の注意点】

- ・痛みなく筋肉が伸びているのを感じられる程度で伸ばす
- ・呼吸は止めずにゆったりと繰り返す

横になって

息を吐きながらタオルを手前に引く ※膝は多少曲がっていてもOK!



③ 筋肉が伸びているのを感じながら 10〜20秒ほどキープ。呼吸は楽に。

椅子や床・ベッドに座って行う場合には、タオルを少しずつ手繰り寄せするように短く持ち、背筋を伸ばしたまま上体を足のほうへ近づけます。

タオルを足の上半分（つま先寄り）にかけて、つま先を手前に引き寄せせるようにタオルを引っ張ると、ふくらはぎのストレッチにもなります。いずれも息を止めずに筋肉の伸びを感じられる程度の強さで気持ちよく行うのがポイントです。



健康運動指導士  
神村 琴乃

健康運動指導士による

健康体操館

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  
違法品への注意方法

健康食品の中で最も注意しなければならないのが、故意に薬の成分を添加した製品です（無承認無許可医薬品。添加された薬の含有量や種類によっては、重大な健康被害を受ける可能性があります。また、薬の成分が添加されていなくても、〇〇に効く、「△△が治る」など、「薬のような表示・表現」をしているものも薬事法に違反します。海外からの個人輸入についても注意が必要です。海外旅行のおみやげ品も個人輸入に該当します。海外から個人輸入した医薬品等は「医薬品副作用被害救済制度」の対象にならないことも覚えておきましょう。



お答えします! 病院のギモン 医事課 知念 真紀

Q 台風が接近したら、診療はどうなりますか?

A 当院では、気象庁より「暴風警報が発令された上で、路線バスが運行停止になっている場合はすべての診療を休診」と致します。但し暴風警報が解除された際は、2 時間以内に診療を開始する場合もございますのでご了承下さい。休診の情報発信は、当院のホームページ【URL: <https://omoto-kai.or.jp/ohama1/>】で確認することが出来ますのでご利用下さい。