

あれこれ情報版



10月1日(金)からインフルエンザの予防接種を開始します。予約制ですので日にちと午前か午後の指定をしてください。神戸市内在住65歳以上1,500円、13歳以上64歳までは3,500円、1歳から12歳は1回目1,500円、2回目2,500円(ただし多子世帯は1,500円)です。



新型コロナワクチンの接種は10月末で終了、予約受付も終了しております。ご予約いただいていたみなさまにはご迷惑をおかけいたします。



神戸市認知症検査は問診の簡単な検査ですので、受診券が送付された方はぜひ受診してください。第二段階の検査として近隣の脳神経外科でのMRI検査があります。



新しく看護スタッフが入職しました。どうぞよろしくお願いたします。



受付・医療事務スタッフのパートまたは正職員を募集しています。パソコン操作ができる方を希望しています。詳しくは受付にお尋ねください。

すこやか通信

'21 9-10月号 Vol.144



児島医院

内科・循環器内科・小児科・皮膚科

神戸市東灘区深江北町 2-8-26

☎078-431-0696

診察室こぼれ話

便秘を訴える人は多く、悩んでいる方も多いと思います。これは排便回数の問題ではなく、便の硬さや排便困難感があるかどうか便秘の診断基準になります。毎日排便があっても便が硬かったり、腹痛を伴うようなら便秘と診断されます。3-4日に1回のバナナ状の便で爽快感があれば問題はありません。便秘には腸管の病気や異常がない機能性便秘が多いです。

大腸を通過する時間が長過ぎて大腸で必要以上に水分が吸収されて便が硬くなったり、直腸まで便が下りてきているのに何らかの原因で直腸の知覚が低下すると便意が生じず、直腸に便がたまってしまい、硬くなります。その結果、排便が困難になります。

便秘は高齢者に多い病気です。20代から60代前半までは女性に多いですが、65歳以上ではほとんど性差がなくなります。高齢者に便秘が多いのは、加齢とともに大腸の動きがゆっくりになって、便が大腸を通過する時間が長くなるからです。また、直腸の知覚神経が鈍くなることも関係があります。月経のある女性が月経前に便秘するのは、女性ホルモンのプロゲステロンの影響と考えられます。プロゲステロンは腸の蠕動運動を抑える作用があるので、妊娠に備えて体に水分を蓄える働きがあるので、腸管内の水分が不足します。

また、腹壁の筋肉量が少ないので便を押し出すときに必要な腹圧が低く、排便困難になることも一因です。

便秘の改善には排便習慣の見直しが必要です。便意があったら我慢せずにトイレに行ってください。便意は我慢するといったん遠のきますが、そうすると大腸の中でさらに水分が吸収されて便が硬くなり排出しにくくなります。一方、便意がないのにトイレに行っていきむ必要はありません。トイレで強くいきむと、直腸や肛門粘膜が外に飛び出す臓器脱が起こってしまうことがあります。また、食生活の見直しも肝要です。食物繊維の摂取量を増やすことで、便秘が改善することもあります。食物繊維には水に溶けやすい水溶性と溶けにくい不溶性がありますが、便秘が改善される可能性があるのは、水溶性食物繊維です。里芋、海藻、果物などに水溶性食物繊維が多く含まれています。大豆やゴボウには両方の繊維が豊富に含まれています。水溶性食物繊維の多い食品を増やして便秘が改善したら継続してみてください。改善しない場合にはかかりつけの医療機関を受診してください。最近では下剤にもさまざまな種類があり、腸からの水分吸収を妨げる作用のある穏やかな作用の酸化マグネシウム製剤、市販薬にも多い刺激性下剤（センノシド、センナ、アロエなど）がよく使われます。難治性の便秘には大腸に何か別の原因が隠れていることがありますので、ご相談してください。



（健康情報誌こまどから参照）