

(逗子診療所からのお知らせ)

住所：逗子市逗子 4-1-7-101 電話：046(872)3530 発行責任者：磯野 陽太

《ホームページアドレス <http://www.zushi-clinic.jp/>》

仕組みを知って対策しよう！

便秘対策

便秘とは

便中の水分が乏しく硬くなる、もしくは便の通り道である

腸管が狭くなり排便が困難ま

たは排便がまれな状態をい

ます。通常は1日1〜2回の排

便があります。2〜3日に1

回の排便でも排便状態が普通

で本人が苦痛を感じない場合

は便秘とはいいません。しかし

毎日排便があっても便が硬く

て量が少なく残便感がある場

合や、排便に苦痛を感じる場合

は便秘といえます。

便秘対策

日本人の常習性便秘の約3

分の2は弛緩性便秘といわれ

ます。弛緩性便秘とは大腸の筋

肉がゆるんで、「蠕動運動(便を

肛門へ押し出すこと)する力」

が弱まっているために起こり

ます。原因は運動不足や加齢に

よる腹筋や大腸の筋力低下、水

分や食物繊維不足、極端なタイ

エットなどがあげられます。弛

緩性便秘の予防や治療には、規

則正しい日常生活・食事・排

便・適度な運動を心がけましょ

う。

対策1

規則正しい食事と水分補給

女性や高齢者は、食事の量が

少ないことが便秘の原因にな

っていることがあります。特に

朝食は、腸を刺激してスムーズ

な排便を促すために重要です。

また、朝の水分摂取は便意をも

よおす作用があるため、起床後

に冷たい水を一杯飲みましょ

う。

対策2

腸内環境を整える

健康な身体の腸内は、ビフィ

ズス菌や乳酸菌といった善玉

菌が優勢に保たれています。と

ころが、肉や脂質の多い食事な

どバランスの悪い食生活を続

けていると、大腸菌などの悪玉

菌が増加し、腸内細菌の balan

スが乱れて排便がうまくいき

ません。善玉菌を増やすには、

ビフィズス菌や乳酸菌を含む

食品や、善玉菌の工サとなる

オリゴ糖を含む食品を積極的

に食べるようにしましょう。

●ビフィズス菌、乳酸菌を多く含む食品

ヨーグルト、

乳酸菌飲料、味

噌、漬物など

●オリゴ糖を含む食品

大豆製品、たまねぎ、ごぼう、

ねぎ、にんにく、アスパラガ

スなど

対策3

食物繊維の摂取

食物繊維は消化されずに、

小腸を通じて大腸まで達する

食品成分です。食物繊維には、

水に溶ける「水溶性食物繊維」

と水に溶けない「不溶性食物

繊維があり、「水溶性食物繊維」

「不溶性食物繊維」ハイ、

2のバランスで摂ることが理

想です。

●水溶性食物繊維：主に善玉

菌の工サとなる。腸内環境

を整える。

らっきょう、ごぼう、おく

ら、納豆、きのこ類、海藻

類

●不溶性食物繊維 便の原料

で、腸の働きを活発にして、

便秘解消を促す。

いんげん、ひよこ豆、おか

ら、あずき、大豆

対策4

運動やマッサージ

腹筋運動はもちろん、ウ

オーキングや水泳、ヨガ、

といった全身運動も腸の働

きを高め、腹筋を鍛えるの

に効果的です。また、駅で

は階段をつかうなど、生活

の中でも身体を動かすこと

を心掛けましょう。

(メティホープ便り

8号より)

裏面へ続く

西日本豪雨災害

支援募金にご協力

お願い致します。

「ご協力よろしくお願い致します。」

お詫び

先月号のさくら通信にて、

運動神経伝導速度(MCV)検査を8月・9月での実施(ご案内をさせて頂きましたが、8月は

機器を他院より借りる事ができませんでした。なので、ご案内の検査は9月のみの実施となります。

ご迷惑をお掛けし、申し訳ありません。

ご迷惑をお掛けし、申し訳ありません。

ご迷惑をお掛けし、申し訳ありません。

ご迷惑をお掛けし、申し訳ありません。

ご迷惑をお掛けし、申し訳ありません。

ご迷惑をお掛けし、申し訳ありません。

ご迷惑をお掛けし、申し訳ありません。

ご迷惑をお掛けし、申し訳ありません。

ご迷惑をお掛けし、申し訳ありません。

ご迷惑をお掛けし、申し訳ありません。

ご迷惑をお掛けし、申し訳ありません。

ご迷惑をお掛けし、申し訳ありません。

ご迷惑をお掛けし、申し訳ありません。

ご迷惑をお掛けし、申し訳ありません。

ご迷惑をお掛けし、申し訳ありません。

ご迷惑をお掛けし、申し訳ありません。

ご迷惑をお掛けし、申し訳ありません。

ご迷惑をお掛けし、申し訳ありません。

ご迷惑をお掛けし、申し訳ありません。

ご迷惑をお掛けし、申し訳ありません。

診療所より

「6月は風邪の患者さんの受診が目立ちました。」

虹の箱 2件

健診時にスリッパに履き替えず、自分の靴で移動したい。

診療所より

スリッパが合わない方は、ご自分の靴での移動で大丈夫です。遠慮せず職員にお伝えください。

前回やった時より、今回は胃カメラがとも痛かった。もうやりたくない。こんなに痛いなら他で受けたい。

診療所より

辛い思いをさせてしまい申し訳ありませんでした。経鼻での実施が合わない方は、経口での検査のご案内や、医師を変更してのご案内をさせて頂きます。

8月は1日(水)、2日(木)、3日(金)、22日(水)が地域での測定器使用の予定となっております、診療所にはありません。

8月は1日(水)、2日(木)、3日(金)、22日(水)が地域での測定器使用の予定となっております、診療所にはありません。

8月は1日(水)、2日(木)、3日(金)、22日(水)が地域での測定器使用の予定となっております、診療所にはありません。

8月は1日(水)、2日(木)、3日(金)、22日(水)が地域での測定器使用の予定となっております、診療所にはありません。

8月は1日(水)、2日(木)、3日(金)、22日(水)が地域での測定器使用の予定となっております、診療所にはありません。

8月は1日(水)、2日(木)、3日(金)、22日(水)が地域での測定器使用の予定となっております、診療所にはありません。

8月は1日(水)、2日(木)、3日(金)、22日(水)が地域での測定器使用の予定となっております、診療所にはありません。

8月は1日(水)、2日(木)、3日(金)、22日(水)が地域での測定器使用の予定となっております、診療所にはありません。

8月は1日(水)、2日(木)、3日(金)、22日(水)が地域での測定器使用の予定となっております、診療所にはありません。

8月は1日(水)、2日(木)、3日(金)、22日(水)が地域での測定器使用の予定となっております、診療所にはありません。

8月は1日(水)、2日(木)、3日(金)、22日(水)が地域での測定器使用の予定となっております、診療所にはありません。

8月は1日(水)、2日(木)、3日(金)、22日(水)が地域での測定器使用の予定となっております、診療所にはありません。

8月は1日(水)、2日(木)、3日(金)、22日(水)が地域での測定器使用の予定となっております、診療所にはありません。

8月は1日(水)、2日(木)、3日(金)、22日(水)が地域での測定器使用の予定となっております、診療所にはありません。

8月は1日(水)、2日(木)、3日(金)、22日(水)が地域での測定器使用の予定となっております、診療所にはありません。

8月は1日(水)、2日(木)、3日(金)、22日(水)が地域での測定器使用の予定となっております、診療所にはありません。

骨量測定の日程

8月は1日(水)、2日(木)、3日(金)、22日(水)が地域での測定器使用の予定となっております、診療所にはありません。

8月は1日(水)、2日(木)、3日(金)、22日(水)が地域での測定器使用の予定となっております、診療所にはありません。

8月は1日(水)、2日(木)、3日(金)、22日(水)が地域での測定器使用の予定となっております、診療所にはありません。

8月は1日(水)、2日(木)、3日(金)、22日(水)が地域での測定器使用の予定となっております、診療所にはありません。

8月は1日(水)、2日(木)、3日(金)、22日(水)が地域での測定器使用の予定となっております、診療所にはありません。

8月は1日(水)、2日(木)、3日(金)、22日(水)が地域での測定器使用の予定となっております、診療所にはありません。

8月は1日(水)、2日(木)、3日(金)、22日(水)が地域での測定器使用の予定となっております、診療所にはありません。

8月は1日(水)、2日(木)、3日(金)、22日(水)が地域での測定器使用の予定となっております、診療所にはありません。

8月は1日(水)、2日(木)、3日(金)、22日(水)が地域での測定器使用の予定となっております、診療所にはありません。

よい診療所を

ご紹介します。

★8月のよい診療所を

ご紹介します。

お休みとさせて頂きます。

8/10(金)~8/18(土)の医師体制案内

	8/10(金)	8/11(土)	8/12(日)	8/13(月)	8/14(火)	8/15(水)	8/16(木)	8/17(金)	8/18(土)
午前	倉井医師 代診医師	休診	休診	休診	高橋医師	飯塚医師	清水医師	芹澤医師	芹澤医師
午後	倉井医師 代診医師				休診	休診	休診	休診	宮崎医師