

★**医院ニュース①** 12月29日(土)～1月3日(木)は年末年始休暇です。

★**医院ニュース②** 12月24日(月)は休日当番医です。9時～17時の間、診療します〔昼休みはあり〕 延長はありません。

★**医院ニュース③** 12月25日(火)は17時00分で診療を終了致します。

★**医院ニュース④** 12月28日(金)は12時30分で診療を終了致します。午後は休診です。ご注意ください。

★**医院ニュース⑤** 12月10日(月)、12月21日(金)は伊那中央病院地域救急医療センターで夜間診療に従事します

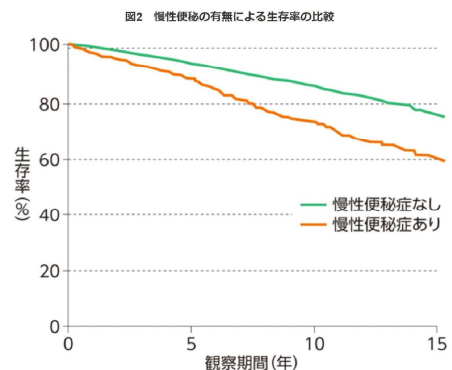
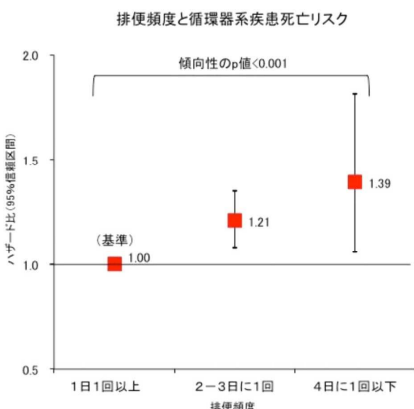
(午後7時～10時過ぎ)よって夕方の診療は18時15分くらいで終了となります。

★**医院ニュース⑥** 12月26日(水)は講演会のため、12:30で診療を終了します。延長はあまり出来ません。午後は普通です。

便秘は結構怖い!!!

生活習慣に関する質問のうち、排便頻度についての質問への回答を用いて検討しました。排便頻度を「1日1回以上(多い)」「2～3日に1回」「4日に1回以下(少ない)」

の3グループに分け、循環器系疾患死亡、虚血性心疾患死亡、脳卒中死亡との関連を検討しました。その結果、**排便頻度が低い者では有意な循環器系疾患死亡リスク増加**をみとめました〔右図〕。また慢性便秘がある人と便秘のない人の生存状況を15年間追跡したところ、**便秘がある人の方が、生存率が有意に低下**していました。〔左図〕



便秘を甘く見ない!!

ただの便秘だと思っていたら、実は大変な病気だった、ということもあります。一番怖いのは**大腸がんによる便秘**で、ただの便秘だと思っていたらがんが隠れていた、ということがあります。直腸などにがんがあれば、**排便困難**になるからです。注意すべきは、**急に始まった便秘**です。①便秘に悩んでいなかった人が急に便秘になり、②**体重が減る**、③**大腸がんになった近親者がいる**、④**便に血が混じる(直腸出血)**などに該当する場合は、**大腸がんの可能性**が高いといえます。「たかが便秘くらいで」と医療機関に行くのを躊躇する人が多いですが、放置すると「死」に至ることも稀ではなく、「たかが」で済まされないのが便秘です。悪化すれば便が停滞して**腸閉塞**に、さらに大腸に穴があく**腸穿孔**で緊急手術になったり、高齢者の場合は**死亡**することもあります(県内でも毎年数人が死亡)。では若い人でもいきみすぎると、**迷走神経反射**から不整脈となり、**心臓発作**を招くことがあります。

スムーズな排便のための生活習慣

①**運動をして、食物繊維を摂取する**:適度な運動に加えて、規則正しく、食物繊維、ビタミンやミネラルが豊富な食事が推奨されます。ゴボウやブロッコリーなどの加熱して食べる

12月		★12/24(月)は当番医です。				
日	月	火	水	木	金	土
★12/25(火)は午後5時で診療を終了します。						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1/1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19

★12/28pm～1/3は年末年始休暇です。

★1/15(火)は休診です。

野菜や、海藻類などに食物繊維が豊富です。しっかり3食を摂ることも大事です。

②**便を軟らかくするには水分摂取が必須**: 冬は交感神経が優位になって便秘になりやすいですが、夏の水分摂取不足も便秘を促進します。便が大腸にたまると水分が吸収されて便が硬くなるので、水分はきちんと摂取しましょう。

水溶性食物繊維は、胃や腸の中でゲル状になり食べ物の移動を遅くするため、**糖質の吸収がゆるやか**になって**血糖値**の上昇を防ぎ、**脂質**の吸収を抑えたり、**ナトリウム**を吸着して排出する作用があります。

■**ペクチン** 血糖値の急な上昇を防ぎ、コレステロールの上昇を抑制する作用があります <多く含まれる食材> 熟した果物・南瓜・キャベツ・大根

■**グルコマンナン** 食べたものを包み込んで、消化・吸収させにくくする作用があります。また、水を吸収する作用があり胃の中で膨らんで満腹感が得られます。 <多く含まれる食材> 蒟蒻

■**アルギン酸** 海藻のぬめり成分で、コレステロールや血糖値の上昇抑制作用・便秘解消・動脈硬化の予防などの作用があります。 <多く含まれる食材> 昆布・わかめ・もずく・めかぶなどの海藻類

■**フコイダン** 海藻のぬめり成分で、肝機能向上・抗アレルギー・血圧抑制などの効果があります。 <多く含まれる食材> 昆布・わかめ・もずく・めかぶなどの海藻類

不溶性食物繊維は、胃や腸の中で水分を吸って膨らむため、腸を刺激して蠕動(ぜんどう)運動を活発にし、便秘を促進します。**満腹感**が得られやすく、食べ過ぎを防ぎ、コレステロールを低減し、**内臓脂肪を減らす効果**もあります。

■**セルロース** 穀類の外皮に多く含まれ、食事から摂取する食物繊維の大半を占めています。腸内で有害物質を吸着して排出し、便の排泄を促します。 <多く含まれる食材> りんご・大豆(おからなど含む)・ごぼう・穀類(大麦)

■**ヘミセルロース** セルロースに準じた働きがあり、腸内の善玉菌を増殖させ、便秘の予防や有害物質の排泄などに効果があります。 <多く含まれる食材> ごぼう・小麦ふすま・玄米・大豆

■**ペクチン** 不溶性と水溶性があります。熟成するにつれて、水溶性に変わります。不溶性の効能としては、腸内の有害物質を吸着し排泄させる作用があり、便秘や大腸がんの予防効果があるとされています。 <多く含まれる食材> 未熟な果物・野菜

■**リグニン** コレステロールの上昇を抑制する作用があり、腸内の善玉菌を増やしてくれます。 <多く含まれる食材> ココア・豆類・いちご・なし

■**キチン・キトサン** 血圧やコレステロールの上昇を抑制する作用があります。また、免疫力を向上させて自然治癒力を高める効果が期待できます。 <多く含まれる食材> 海老・カニの殻

③**生活習慣を見直しましょう** A.生活リズムは規則正しく。 B.睡眠時間は十分に。 C.便意が発生したら我慢せず、すぐにトイレに行く。 D.適度な運動をし、その後はしっかり休息を取る。 E.自分の時間を作り、リフレッシュする。

④**排便時は、前かがみの「考える人」** 直腸と肛門の角度(直腸肛門角)が小さいと便が出にく(左)、角度が広がると出やすくなる(右)。排便時はロダンの「考える人」のような前傾姿勢にしましょう。



⑤**バウエルマッサージ(腹壁マッサージ)で腸の動きを改善させる** 道路の曲がり角が渋滞するように、大腸の4つの角にはガスがたまりやすい。お腹の張りが気になる人は、仰向けになって足を曲げた状態で、下腹部を「の」の字に軽く押すマッサージをするといひようです。

