

月刊 まつなみ

発行2009年3月1日



夕子ハチョウ科 アカタテハ 撮影：泉野 仙石 正和



交通のご案内

新幹線羽島駅 — 西笠松 — 松波総合病院
西笠松駅より徒歩 徒歩 10分
 タクシー20分

名鉄岐阜駅 — 西笠松 — 松波総合病院
名鉄岐阜駅より徒歩 徒歩 10分
 タクシー20分

名鉄名古屋駅 — 笠松 — 松波総合病院
名鉄名古屋駅より徒歩 徒歩 10分



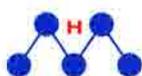
2009

No.113

3

March

●発行●

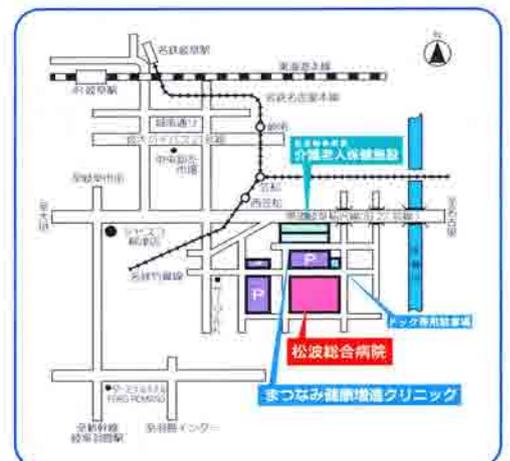


松波総合病院

羽島郡笠松町田代185の1
 TEL.058-388-0111(代)

目次

- 便秘
食生活のワンポイント
- 一つの声で社会を変える
オバマ大統領に学ぶ
ただ長生きするのではなく
「健康で長生き」するために！
新任ドクター・事務本部長紹介
3月のお知らせ
- 外来基本診療体制





元気な体を保つために！

便秘

松波総合病院
内科医長 杉山 千世

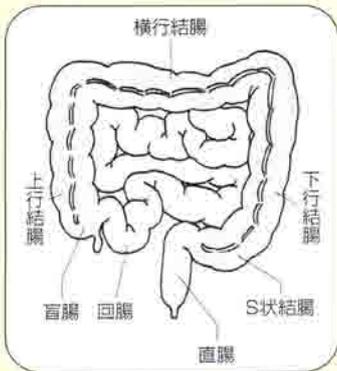


便秘を知らない人は、まずないでしょう！
「えっ、病気なの？」と思う人がいるかもしれませんが、間違いなく病気の一つです。

日本内科学会では、「3日以上排便がない」「排便があっても残便感がある」場合を「便秘」と定義しています。

便秘は原因によって、「器質性」と「機能的性」に分けられます。

器質性便秘は他の病気が原因の便秘で、病気には炎症性の疾患、癌を含めた腫瘍などの腸閉塞といった疾患があります。



ひとつ除外する便秘があります。それは下剤に依存しているケースの「薬剤性便秘」です。

器質性便秘・薬剤性便秘が除外されると機能的便秘になります。腸の動きの低下が原因の便秘で、

「習慣性」と「一過性」があります。一過性は旅行などでそのときだけ便秘になるケースで問題ありませんが、習慣性には「けいれん性」「直腸性」「弛緩性」の便秘があります。ストレス過多の人に多いのが「けいれん性便秘」で、腸の蠕動(ぜんどう)運動がけいれんするような動きになるため、便を先に送りにくくなって

しまうのです。

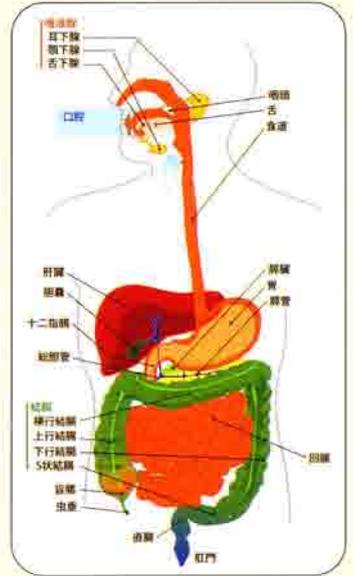
年配の方に多いのが「直腸性便秘」。便はS状結腸から直腸に押し出されると、その刺激で便意が起きます。これを我慢していると排便反射が起こらなくなり、結果、便秘に…。

女性に多いのが「弛緩性便秘」。蠕動運動が弱いので便を先に送りにくいのです。勿論いくつか混合しているケースも多くあります。

治療は、病気の症状として出てくる器質性便秘の場合は、もととなる病気を見つけなければならず、色々な検査を要します。

胃腸の動きをコントロールしている自律神経と、腸壁神経系の動きの乱れで下痢や便秘を引き起こす過敏性腸症候群は大腸そのものに炎症があるのではなく、原因はストレスです。

ストレスになっている原因を突き止め、取り除くことが重要ですが、困難な場合は心療内科を紹介することもあります。ほかに病気がなく、大腸の機能に原因がある機能的便秘は下記のような指導や処方を行います。



- 1、朝食の前に毎日の体操やウォーキングなどの運動。
- 2、水分の十分な摂取。
- 3、1日10~20gの植物繊維(豆類、キノコ、海藻類、野菜)を摂取する。
- 4、腸内細菌の善玉菌を増やすためにオリゴ糖やヨーグルト食べたり、ビフィズス菌製剤を処方します。

食生活のワンポイント

- ① 早寝早起き！ 朝は忙しいので30分早く起きトイレタイムを・・・
- ② 便意は我慢しない！
便意を我慢し続けていると便意は消えてしまう。体の指令には早急に応える。
- ③ ストレスをためない！
「十分な睡眠」「家族と楽しく」「スポーツを楽しむ」「時には仲間と飲む」等してストレスを発散しよう。
- ④ 運動しよう！ ウォーキング20分 1日2回 大腸機能改善に・・・
- ⑤ 植物繊維を十分摂ろう！ 腸の掃除屋さん、豆、海藻、海藻類、野菜等を多めに食べる。



1つの声で社会を変える オバマ大統領に学ぶ・・・



「チェンジ(変革)」を掲げ第44代米大統領に就任したバラク・オバマ(47歳)。厳しい大統領選を制した勝因の1つと指摘されるのが、観衆との掛け合いで演説会を盛り上げるスピーチのうまさだ。「ファイアード・アップ(元気出して)レディー・ゴー(いくぞー)」。威勢よく叫ぶと、集まった人々が同じフレーズを繰り返す。

「一つの声が町を変える。町が変われば州が変わる。州が変われば国が変わる。国が変われば世界を変えることもできる。みんなで世界を変えよう」これがオバマ大統領の演説の定番となった。オバマのメッセージは歴史的な景気後退に直面した米国民に希望と勇気を与えている。今度は私たちが動く番と国民は厳しい現実に向かい進む推進力となるであろう！素晴らしい大統領の誕生に期待したい・・・

オバマ大統領写真：ホームページより引用

ただ長生きするのではなく 「健康に長生き」するために！

人には寿命の中で、健康な時間を過ごす「健康寿命」があります。実は1970年代より日本人の平均寿命は先進国で最高となりましたが、「健康寿命」というと晩年は約8年間も病人として過ごしているのです。この8年間という長さは世界平均の3倍！

そこで健康寿命を延ばす生活習慣病対策の鍵となる、バランスのとれた食事と生活リズムの改善・今回は生活リズム改善について紹介します。



◎生活リズム改善 3つのポイント

- ① 運動にはウォーキングがおすすめ
誰でも気軽に続けられるウォーキングが断然おすすめです。
毎日継続して行いましょう。
- ② 活動時間の把握が大切
起床後や食後のウォーキングは身体各機能を活発にするなどのメリットがあります。
休むべき時間の真夜中は不調の原因になります。
- ③ 運動量を知りましょう
1万歩を目標にした場合、仕事の間4千歩歩いていたなら、足りない分の6千歩歩くことが「適度運動」といえます。

平成21年2月着任した新任ドクター及び事務本部長を紹介します



氏名：国枝 武重
部署：内科医長

経歴 平成9年 金沢大学医学部卒業。
以後、金沢大学、千葉大学、
米国ペンシルバニア大学にて心臓、
血管に対する臨床、研究をしてき
ました。
趣味 子供達と遊ぶこと
抱負 瑞穂市の出身で、久しぶりの故郷
に喜んでおります。地域の皆様
のお役に立てるよう努力したいと思
います。よろしく申し上げます。



氏名：大崎 正
部署：事務本部長

経歴 1977年3月 名古屋大学経済学部卒業
同年 4月 十六銀行入行
一宮支店を振り出しに9つの支店と
2つの本部を歴任
趣味 ウォーキング
始めてから5年で、体重10kg減量し
標準体重に！
抱負 地域No.1の医療機関に勤務できるこ
とを誇りに思い、その名を傷つけな
いよう、地道にコツコツ頑張ります
ので、ご指導宜しくお願いします。

2月 お知らせ

■糖尿病教室 ※糖尿病が気になる方はどなたでも気軽にご参加ください。

◎毎週水、金曜日、5階病棟ダイールームにて 午後1時～2時

尚、都合により日時等変更する場合がございますのでご了承ください。

社会医療法人 藤西厚生会

理 念

私たちは、地域中核の社会医療法人として地域住民の皆様に、安全で質の高い医療・福祉を効率的かつ継続的に提供する。

基本方針

私たちは、医療における安全を重視し、患者様中心の根拠に基づいた医療・福祉サービスを提供します。

私たちは、患者様や利用者様のプライバシーを守り、権利を尊重します。

私たちは、経営の安定と組織の活性化を図り、職員の仕事がいと生活が安定し向上するよう努力します。