



院 是

すべては患者さんのために

家庭の医学

便秘について

小春日和

南東北春日リハビリテーション病院
介護老人保健施設 春日リハビリテーション・ケアセンター

こはるびより

発行
2013年8月

第105号

便秘とは3～5日以上排便がない状態、または毎日排便があっても残便感があつてすっきりしない状態のことをいいます。便秘の反対が下痢や軟便と思われがちですが、どちらも同じ便通異常で表裏一体の関係にあり、便秘と下痢を繰り返している人もいます。便秘は大きく分けると2種類あります。

①急性便秘

一過性の便秘

②慢性便秘

最も多い便秘です。症状、原因により3つに分類されます。

1. 弛緩性便秘(しかんせいべんび)
食事量や食物繊維の摂取不足、運動不足、加齢、妊婦、寝たきりの方にみられる腹筋

力の低下などが原因となります。この原因により腸管への機械的刺激が不足し腸蠕動(ちようぜんどう)の低下をきたします。その結果、腸の内容物が大腸に貯留し必要以上に水分が吸収され少量の硬い便が形成されます。

2. 痙攣性便秘

精神的ストレスや過敏性大腸炎症候群に代表される便秘で、自律神経失調により下部大腸が過度に痙攣性の収縮をするために、腸管内膜が狭まり大腸にある内容物の輸送に時間がかかります。便は硬く少量であり、時に兔の糞のようなコロコロ状態の便がみられます。

3. 直腸便秘

環境の変化、多忙、疼痛、不規則な生活などにより便秘が繰り返し抑制されたり、下剤や浣腸の乱用などが原因で

起こります。これは直腸内圧に対する感受性が低下し、直腸内圧を介して起こる直腸反射が減弱し、便が溜まっても便意を感じなくなるためです。よって、便が大腸に貯留する時間が長くなり、水分が吸収されて硬便になってしまいます。

便秘の解消法

便秘になると便秘薬に頼ろうと思いがちですが、これはあまりよくありません！根本から便秘を解消するには、便秘になりやすい生活環境の改善が必要とされます。

1. 便意があつたら我慢しない

便意があるときに我慢をしないことです。我慢をすることで便秘になってしまいます。

2. 食事をしっかり摂る

ダイエットや少食などにより食事が減つて、いい便が作られないことがあります。食物繊維を積極的に摂り、1日3食を心がけましょう。

3. 規則正しい生活で

ストレスを解消する

特に朝は時間に余裕を持ち、朝食やトイレに行く時間を作ることで便秘解消には大切です。毎日決まった時間にトイレに行く習慣をつけるといいでしょう。

4. 朝食を必ず摂る

朝食を必ず摂り、起き抜けに冷たい水や牛乳を飲むのも良いでしょう。そして朝食後は便意がなくてもトイレに行く習慣をつける

ことが便秘解消につながります。

5. 適度な運動と腹筋を鍛える

積極的に体操や水泳などの運動を心がけ、腹筋を鍛えましょう。腹筋が弱っていると便を出す力がなく、便を出すことができない人もいます。腸の周りの筋肉を鍛えると便が出やすくなります。また腹部のマッサージも効果的です。

腸腰筋を鍛える運動

- ・椅子に座ったまま腕を上を持ち上げ、腸腰筋を伸ばす
- ・椅子に腰を下ろしたまま歩くように手足を動かし腸腰筋を縮める
- ・椅子に腰を下ろし足を地面につけた状態で腰をひねり腸腰筋をねじる

これを1日3セット行いましょう。

6. 水分をしっかり摂る

水分が不足すると便が硬くなつてしまい、出すことができません。便秘になつてしまいます。水分をしっかりと摂って便秘の解消をしましょう。ただし、カフェインやアルコールを含む飲料は消化器の水分を減らす傾向があるため、水や野菜や果物のジュース・スープがおすすめです。

今月の目次

① 家庭の医学

② イベントニュース

③ 通所リハ／リハビリコーナー

④ 今月の川柳・夏祭り開催

イベントニュース

よさこいソーラン大競演会で準優勝！

8月4日（日）晴れ渡る空の下、郡山市の総合南東北病院にて「病院まつり」が開催され、その中のメインイベント、「よさこいソーラン大競演会」に春日のよさこいチームも参加しました。

今年はオリジナル曲を演目に追加し、衣装や髪飾りも一新して気合十分！日頃の練習の成果を発揮できるよう、のびのびと楽しく踊り切りました。

グループ施設から総勢17チーム参加しましたが、踊りの完璧さが評価され、堂々の準優勝！



表彰式では、「来年は更に質を高め、優勝できるよう頑張ります。」と抱負を語りました。
病院まつりでは他にも、5大平成仮面ライダースhowやコンサートなどが催され、沢山の皆様にご来場いただき、地域住民の方々との親睦の深まった1日となりました。



6月20日（木）和田幼稚園の皆さんが遊びにきました！！



元気いっぱいのかわいい園児たちの登場により会場が盛り上がり、音楽に合わせて歌ったり踊ったり、利用者さんの前で応援しました。



利用者の皆さんと一緒にジャンケン大会が始まりました。飛び跳ねながら楽しそうにジャンケンをする園児の姿に、負けずとおつきく手を振ってジャンケンをして「あーまた負けちゃった」と笑い

ながら何回もジャンケンポン！と繰り返していました。最後に利用者方一人ひとりに園児の手作りによるクローバーの飾り物を頂き、目には感動の涙がこみ上げていきました。クローバーの後ろには、元気でいてねと園児それぞれのメッセージが書かれていました。
園児のパワー溢れる姿に利用者方も元気をもらい、楽しいひと時となりました。



通所リハビリテーション

今回は通所で行っている体操をご紹介します。

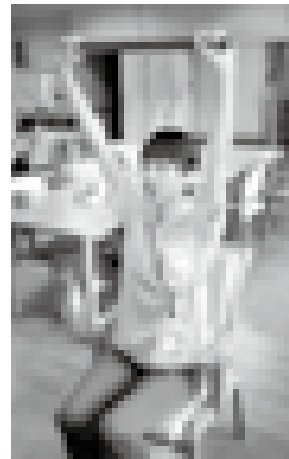
☆ 午前中の体操

棒やボール、セラバンドというゴムを使用し筋力アップの体操を行っています。座りながらでも出来る体操です。



☆ 午後の体操

お昼休憩の後、談話を交えながらゆっくりと体操を行います。生活動作に繋がる手指の体操や下肢筋力の体操を行っています。



南東北春日通所リハビリテーション
電話 0248-63-7291

リハビリコーナー

摂食・嚥下障害について

摂食・嚥下障害とは、食物が認知され、口腔、咽頭、食道を経て胃に至るまでの過程のいずれかに障害があることです。

摂食・嚥下障害をきたす原因疾患として、脳血管障害、神経・筋疾患、炎症、腫瘍、中毒、外傷などがありますが、加齢による影響もあるといわれています。

加齢による影響としては、歯の欠損、舌の運動機能低下により、咀嚼能力や唾液分泌が低下し、口腔感覚の鈍化・味覚の低下が生じ、咽頭への送り込みが出来ない（遅れる）場合があります。また、喉頭の位置が下がり嚥下する時の喉頭挙上が不十分となったり、各種筋肉の機能不全により咽頭に唾液や食物が残留し、誤嚥しやすくなる場合があります。また、内服薬によっ

ては、覚醒レベルの低下や口腔内乾燥、不随意運動を生じさせるなど、嚥下機能を低下させることもあるため、注意が必要です。

摂食・嚥下機能を維持する為には

- ①口腔内の衛生を保つ
- ②丈夫な歯を維持する
- ③よく噛んで美味しく食べる
- ④積極的に体を動かし消化管の動きをよくする事が重要です。



川柳募集

ただいま当院では、川柳を募集しています。テーマは自由です。たくさんのご応募をお待ちしております!!

●応募資格…どなたでも応募できます。

●応募方法…スタッフに直接作品をお渡しいただくか、郵便やFAXでもかまいません。

作品と一緒に名前(名前の掲載を希望しない場合はペンネームも)、ご住所、電話番号のご記入もお願い致します。おひとり何作品でも応募できます。

今月の川柳

ヨダレ出る アイスcream マヒの口

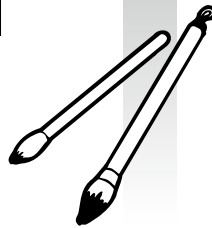
西名公吉

真つ直ぐに 太陽見つめ 咲きし花

ピンクのすずらん

病んで知る 心の支え 妻の世話

佐藤照雄



○郵便の場合

〒962-0817 福島県須賀川市南上町123-1
南東北春日リハビリテーション病院
広報委員「川柳募集係」あて

○FAXの場合 FAX.0248-63-7265

※応募していただいた作品は返却しておりませんので、返却を希望する場合はお申し出ください。
※応募の際に提供された個人情報は、本人の承諾なく第三者に提供されることはありません。

夏祭り開催のお知らせ

日時

平成25年8月31日(土) 午後3時30分～午後5時30分

イベント

やきそば・やきとり等の屋台、射的やわなげ等のアトラクション、バザー、職員によるよさこい披露

第9回となる夏祭りが開催されます。祭り本番に向けてスタッフ一同、準備・練習頑張っています。ぜひ皆様お誘いあわせの上、ご参加下さい!

■外来診療担当医表 (予定) 9月の眼科は2日(月)と9日(月)です。

たびたび変更となり、患者さんには大変ご迷惑をおかけして申し訳ございません。よろしくお願ひ致します。

診療科	診療時間	月	火	水	木	金	土
内科	午前8:30～12:30	大越 透	大越 透	大越 透	大越 透	佐藤 哲夫	大越 透
消化器科/循環器科/呼吸器科	午後1:30～ 4:30	大越 透	大越 透	大越 透	樋口 健弥	大越 透	
脳神経外科	午前8:30～12:30	後藤 恒夫		後藤 恒夫		後藤 恒夫	
	午後1:30～ 4:30						小鹿山 博之
形成外科・皮膚科	午後1:30～ 4:00			北原 正樹			
リハビリテーション科(理学療法・作業療法・言語聴覚療法)	午前8:30～12:30	後藤 恒夫		後藤 恒夫		後藤 恒夫	
眼科	午後2:00～ 4:00						(8/10,8/24)

禁煙治療を行っています



皮膚科の診療を行っています



健診

- 一般健診 ●人間ドック ●胃がん検診 ●内視鏡検査
- 協会けんぽ健診(旧政府管掌)〈生活習慣病・予防健診〉

編集後記

暑い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか?連日テレビでも放送していますが熱中症の患者様が多いですね。熱中症には充分気を付けて過ごして下さい。喉が渇いたなと思う前の水分補給、栄養バランスの摂れた食事、充分な睡眠で体力をつけていきましょう。室内でも注意は必要です。扇風機やエアコンを上手に使い、室温や湿度が高くなりすぎないようにしましょう。私事ですが、うちの息子達はプール遊びにカブト虫捕り、花火…夏を満喫しております。暑さ知らずの子供達、羨ましいです!

短い夏ですので、体力をつけて暑さに負けず元気に過ごせたらと思います。

■発行/医療法人社団 三成会

南東北春日リハビリテーション病院
TEL.0248-63-7299

介護老人保健施設 南東北春日リハビリテーション・ケアセンター
TEL.0248-63-7279

南東北春日居宅介護支援事業所
TEL.0248-63-7297

南東北春日訪問看護ステーション
TEL.0248-63-7278

通所介護事業所 南東北春日リハティ石川
TEL.0247-56-3711

所在地: 福島県須賀川市南上町123-1

ホームページアドレスが変更されました <http://www.kasuga-rehabili.com>

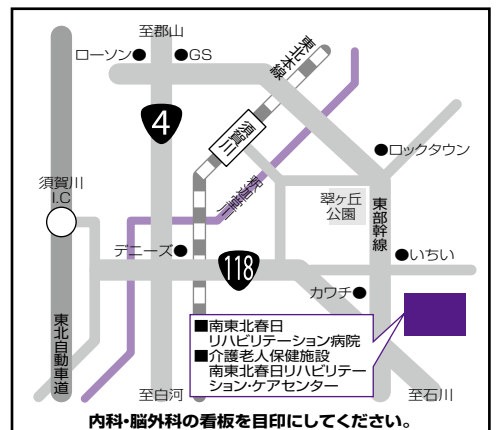
■印刷/石井電算印刷株式会社

南東北 春日

検索



個人情報保護法施行により、紙面に掲載されている写真は、本人の承諾を得て掲載しております。



「小春日和」は、環境に配慮した
素材と工場で製造されています。



「小春日和」は、責任ある森林管理により
生まれたFSC®認証紙を使用しています。



「小春日和」は、環境にやさしい
ベジタブルインキを使用しています。