



# しまたに 健康倶楽部(季節号)



平成30年 4月  
第32巻 春号

医療法人信英会 島谷病院, 721-0955, 福山市新涯町 2-5-8, 電話 084-953-5511  
ホームページ <http://kaiinhp.fmed.jp/shimatani/>  
メール [shimatani@fmed.jp](mailto:shimatani@fmed.jp)



## 便秘のお話(便秘とは?)

### そもそも便秘とは?

便秘に明確な定義がありませんが、3~4日以上便通がなく腹痛などの不快な症状を伴う場合を便秘といいます。

健康な人では1日に1回の便が排泄される方が多いですが、中には2~3日に1回の排便習慣の人もあります。この場合、腹痛などの自覚症状がなければ便秘とはいいません。

食べ物は口から入ると食道、胃、小腸を経て、最終的に大腸、直腸に送られます。便通、便意は、その直腸へ便が到達すると、脳に刺激が伝わり、排便反射によって肛門の筋肉が緩んで排便が始まります。これらの食べ物を運ぶ腸管の働きを蠕動運動といいます。

## 春号 トピックス

- 1 便秘のお話
- 2 便秘になりやすい薬
- 3 その他の原因
- 4 便秘のサインを!
- 5 診療報酬改訂(窓口負担変更)のお知らせ
- 6 平成30年度すこやか倶楽部のご案内



## 便秘になりやすい薬

薬の中には、副作用として排便に必要な腸の動きを抑えてしまい、正常な排便を邪魔してしまうものがあります。このようなお薬の代表的なものには精神薬の薬やうつ病の薬、パーキンソン病の薬、がんなどの痛みを抑える麻薬系鎮痛剤などがあります。

また一度便秘薬を飲み始めて、症状が改善された後も何となく服用を長期間続けていることが、大腸の刺激を受ける働きを鈍らせ、腸の緊張や運動の低下などを引き起こすこともあります。



## その他の考えられる原因

このようなお薬を飲むと便秘になりやすいのは確かですが、お薬以外にも便秘の原因として考えられることがいくつかあります。

統合失調症やパーキンソン病では、病気そのものによっても運動不足になりやすく、便意が起こりにくくなります。

またダイエットも便秘の原因の一つとなります。食べる量そのものが減ってしまえば、便の材料となる食べ物も自然と減るため、便意を催しにくくなるためです。

その他にも、便秘は腸の病気などの何らかの状態でもある可能性があります。

### — 基本理念 —

『患者様と共に悩み、そして  
共に歩み続ける病院』



### — 基本方針 —

1. 説明と同意の原則に基づき、納得のできる医療を提供します。
2. チーム医療を行い、安全な医療、快適な医療環境を提供します
3. 研鑽を怠らない、変わる自分を目指します。
4. 健全な経営、開かれた経営を行い、地域・社会に貢献します。

ホームページ



## 便秘のサインを！

このように一概に便秘といっても、原因にはいくつかの候補が考えられます。もし薬を飲んでいて便秘の症状が出た場合には、安易に薬が原因だと思い込んで服用を中止せず、まずは医師に相談してください。また便秘だからと下剤だけに頼らないでください。下剤だけに頼ってしまうと、下剤がなければ排便できなくなってしまい、便秘が悪化する可能性があるからです。便秘の治療には、「生活、食事、最期に薬」であり、下剤は最終手段として理解することが大切です。便秘になってしまったときには、まず生活習慣の改善から始められてはいかかでしょうか？

### 生活習慣、改善のポイント

- 規則正しい食生活。朝ごはんと寝起きの保水を！
- 朝食後は、便意がなくてもトイレに！
- 食物繊維の豊富なものを十分に摂りましょう！
- 体操などなるべく体を動かしましょう！



## 診療報酬改訂のお知らせ

診療報酬改定により、平成 30 年 4 月診療分から一部診療費が変更になります。3 月までと同じ診療内容でも、窓口でお支払いいただく金額が異なる場合がありますので、ご了承ください。

当院ではこれからも、心のかよった、良質の医療をより一層充実させ地域医療の貢献を目指して参ります。何卒、ご理解の程宜しくお願い致します。

なお、ご不明な点がございましたら、お気軽に窓口へお問い合わせください。



今年度もよろしくお祈りします！  
くわいの街『すこやか倶楽部』  
皆さまのご参加をお待ちしております。

## くわいの街『すこやか倶楽部』

「栄養に関するお話し（題目未定。後日院内掲示板にてお知らせします）」

日時：平成 30 年 5 月 24 日（木）14：00～15：00 4階会議室

講師：管理栄養士

参加費は無料です。当日は職員がご案内いたします。  
皆さまのご参加をお待ちしております。

くわいの街『すこやか倶楽部』では、ご要望があれば、院外での開催も行います。  
**お気軽にお声かけください！**

詳しくは、くわいの街『すこやか倶楽部』担当者までお問い合わせください。

### — 患者様の権利 —

1. 良質で適切な医療を平等に受ける権利があります。
2. 医療について十分な説明を受け、ご自身で選択する権利があります。
3. 個人情報にかかるプライバシーは守られる権利があります。
4. 他の医師の意見（セカンドオピニオン）を求める権利を尊重します。

医療法人信英会 島谷病院

721-0955 福山市新涯町 2-5-8

電話番号：084-953-5511

FAX 番号：084-953-7304

電子メール：shimatani@fmed.jp

