

病院情報誌

鹿島労災病院

はまっかぜ

〒314-0343

茨城県神栖市土合本町 1-9108-2

TEL : 0479-48-4111 FAX : 0479-48-3012

<http://www.kashimah.johas.go.jp/>

便秘のお話



皮膚・排泄ケア認定看護師

大塚宏子

便秘とは、糞便量の減少と大腸内で水分の吸収が過度に行われ、糞便が硬くなった状態で、腸の蠕動運動がうまくいかず排便困難を生じている状態です。

便秘の種類	原因
1) 弛緩性便秘	腸蠕動の動きが弱く大腸の通過が遅延する
2) 直腸性便秘	硬い便のかたまりが直腸にたまっていて排泄できない状態
3) 習慣性便秘	排便を無理に我慢することで直腸が拡張し、便意が起こらなくなる

毎日排便がないから便秘かというとは3日に1回でもするとスムーズにでて苦しくなければ便秘とは言いません。どんな便が良いか？便性状の評価指標として、ブリストルスケールがあります。このスケールの③～⑤の間で茶～黄色で水に浮くのが良い便とされています。

ブリストルスケール 便性状は、下記の7タイプを参考に記録してください。

① コロコロ便	② 硬い便	③ やや硬い便	④ 普通便	⑤ やや軟らかい便	⑥ 泥状便	⑦ 水様便
硬くコロコロの便 (ウサギの糞のような便)	短く固まった 硬い便	水分が少なく ひび割れている便	適度な 軟らかさの便	水分が多く 非常に軟らかい便	形のない 泥のような便	水のような便

便秘の方へ

1.まず、自分の排便パターンを知るために排便日誌を付けましょう。

(排便日誌は、消化器病センターにあります)

何日に1回排便があるか、水分は1日1000~1500mlとっているか、食事の内容は偏っていないか、便の正常はブリストルスケールのどのタイプかなどがわかります。ここで問題点がわかれば、生活習慣を見直します

2.規則正しい食事や排泄習慣を身につけましょう

3.便性状を整えましょう(お薬を使用する:できれば医師に処方してもらいましょう)



4.腸蠕動を促す(食物繊維・水分摂取・乳酸菌飲料や発酵食品など)食品を摂取しましょう

5.適度な運動:無理のない範囲、入浴時におなかを時計回りにマッサージするのも良いです

6.リラックスして排便できるよう、心身のストレスをためない工夫をします

7.便意を感じたら我慢しないでトイレに行きましょう



8.効果的な排泄姿勢と腹圧のかけ方：考える人のポーズ

9.無理に出し切ろうと必要以上に怒責しない。3分以上が

ばらない。便意を催したらまた行きましょう。



快食・快眠・快便が健康のキーワードです。おなかスッキリで良い年をお迎えください。

高齢者の薬と調剤薬局



～かかりつけ薬局と健康サポート薬局の役割について～

薬剤師 外岡久和

厚生労働省は、安全な高齢者の薬物療法を確保するための課題として、

①多剤服用に関するガイドラインの作成、②服薬に関する医療関係者の情報共有、③患者さん自身の理解・意識の向上を挙げています。また、これからの医療の形として「地域包括ケアシステム」を目指しています。

これは中学校の学区単位で在宅治療を支援し、高齢者を見守ることで、介護者の負担や高齢者の孤独死を減らすことを目指しており、この中でかかりつけ薬局や健康サポート薬局を地域の医療拠点の一つと位置付けています。

「かかりつけ薬局」は、複数の医療機関の薬を一つの薬局で扱うことで薬の調整、服薬支援、効果や副作用の監視などを行い、より安全な薬物療法を行うことが期待されています。医療機関や看護ステーションとの連携や 24 時間対応可能な体制が求められていますから、薬の管理や医療機関への情報伝達などが容易になります。

健康サポート薬局は、国の認可を受けて「健康サポート薬局」の表示ができる薬局のことで、健康相談を通して病気の予防や受診の必要性の助言などの役割が期待されています。



いずれの薬局も十分な研修と体制が基準になっていますから安心して利用できるはずです。

加齢とともに薬の管理は大変になってしまいます。是非、薬物療法を有効かつ安全に受けられるよう地域の薬局を利用してはいかがでしょうか？



鹿島労災病院 外来診療担当医一覧

平成30年1月1日

初診と予約外の方の受付時間 8:15~11:00

※予約外での受診は待ち時間が長くなりますので、事前予約をお勧めいたします。

診療科		月	火	水	木	金	備考
内科	内科初診	新患 予約外	荒井 梯子	熊谷 天哲	熊谷 天哲	白石 武司	白石 武司
		予約制	横浜労災病院				毎月第1月曜日
	呼吸器内科	予約制		多田 裕司			
	腎臓内科	予約制		熊谷 天哲	熊谷 天哲	白石 武司	白石 武司
	内分泌・ 糖尿病内科	予約制	大村 昌夫				毎月2回（不定期）
	リウマチ・ 膠原病内科	予約制			高橋 広行	田内 榮子	
	和漢診療 センター	予約制	藺田 将樹	伊藤 隆			
				藺田 将樹			
				高田 敦子			
循環器内科		予約制	大久保 信司	大久保 信司	大久保 信司	大久保 信司	田辺 裕二郎
			荒井 梯子	田辺 裕二郎			荒井 梯子
		新患 予約外	担当医	担当医	担当医	担当医	
心療内科	診察	予約制					藺田 将樹
	カウンセリング	予約制			臨床心理士 菊地 学	臨床心理士 菊地 学	
神経内科	予約制		古川 彰吾 (午前のみ)	東京医科大学 毎月第1・3水曜日 (午前のみ)			
消化器病センター	消化器内科	予約制		東京医科大学			東京医科大学
	消化器外科	予約制	笹川 真一	笹川 真一	笹川 真一	笹川 真一	笹川 真一
			(栃木 透)				
	内視鏡検査	予約制	栃木 透	笹川 真一		千葉大学	笹川 真一
整形外科		予約制	高瀬 勝己	東京医科大学	堀江 真司	草野 俊樹	高瀬 勝己
			(午後は特診)			堀江 真司	東京医科大学 (毎月第2・4金曜日)
			堀江 真司	草野 俊樹	岡本 壯太 毎月第2水曜日 (午後のみ)	ギプス診察 (14時~)	草野 俊樹 装具診療 (10時~)
形成外科	予約制			千葉大学 毎月第1・3水曜日 (午後のみ)			
脳神経外科	予約制		深谷 展行				
皮膚科	予約制					千葉大学	
泌尿器科	予約制	山本 賢志		山口院長 毎月第2・4水曜日 (午前のみ)			新井 隆之 (午後のみ)
眼科	予約制						
耳鼻咽喉科	予約制						大木 雄示
放射線科	予約制				菅原 信二 (午後のみ)		
歯科・口腔外科	予約制	清水 俊宏	清水 俊宏	清水 俊宏	清水 俊宏	清水 俊宏	

※手術・緊急呼び出し等により予告なく担当医に変更のある場合があります。ご了承ください。

