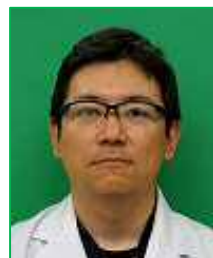


本当は大切な便秘の話



消化器内視鏡センター長
横山 医師

排便習慣は個人差が大きく、「便秘」という言葉の意味する内容も様々ですが、医学的には「本来体外に排出すべき糞便を十分量かつ快適に排出できない状態」と定義されています。誤解を恐れず簡単に言ってしまうと「すっきり出なくて苦しい」となると思います。

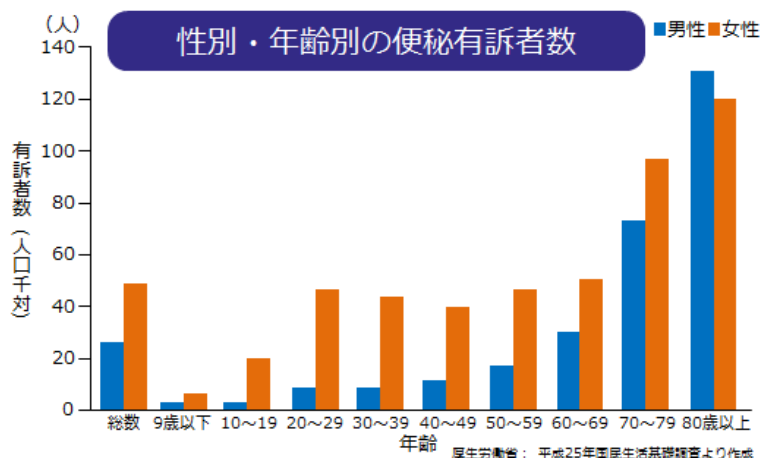
便秘の有訴者数は約480万人と推計されており、増加傾向であると言われています。特に、若年層では女性の便秘が圧倒的に多いことがよく知られています。加齢に伴って男女ともに増加しますが、高齢になればなるほど男性の割合が上昇します。これは、便秘など縁のなかった男性でも、退職など生活環境の変化によって発症してしまう可能性があるということです。たかが便秘と侮ってはいただけません。米国からの報告ですが、慢性便秘症患者の健康調査の結果、便秘患者は非便秘患者と比べて、様々な症状があるために身体的及び精神的QOL（生活の質）が低下していることがわかりました。また別の調査では、便秘のある群では、生存率低下のリスクがあることが示されています。心疾患、糖尿病、慢性腎不全など多くの疾患との関連も指摘されているのです。意外に感じるかもしれませんが、便秘であることから大腸癌になりやすくなるという心配は少ないようです。

便秘の治療目標は、患者さんのQOLを向上することです。まず食生活を見直し、適度に運動も取り入れて生活習慣の改善をはかります。排便回数の正常化ではなく、腹痛・腹部不快感などの便秘症状や便形状の改善が重要です。就寝中は腸内で内容物が移動していますので、朝起きて朝食を食べたり水分を摂ることで胃腸が刺激され、スムーズに排便することができます。厚生労働省の調査によると、朝食の欠食率は男性で14.3%、女性で10.5%であり、最も多い20歳代では男性37.0%、女性23.5%が朝食を食べていません。朝余裕を持って起床し、食事反射による排便が最も強い朝食後にトイレに行く習慣をつけることが重要です。

1日に必要な水分量は、体重50kgの人では1日に2Lとなりますが、食事から摂取する水分を差し引くと半分程度になります。アルコールやカフェインの入った飲み物は水分としてカウントされないことに注意が必要です。乳酸菌などを摂取して腸内環境を整えるプロバイオティクスも便秘の改善に効果的です。

これらの対策を取ってみても改善がない場合には病院の受診を考えます。まずはかかりつけの先生に相談しましょう。

最近発症した便通異常、体重減少、大腸がんの家族歴、直腸出血、50歳以上の方の場合には、大腸内視鏡などの検査をお勧めしますので消化器内科を受診してください。



11月 新任医療スタッフの紹介



浦江 春菜 (うらえ はるな)

職種：薬剤師 出身地：宮城県 趣味特技：映画鑑賞

紹介：患者さまや地域のみなさまが安心して頼っていただけるように全力でサポートしてまいります。宜しくお願いします。

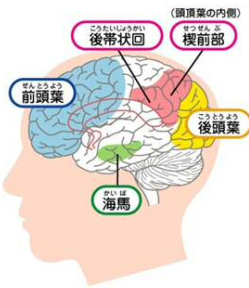
医療の豆知識 『認知症の検査について（脳血流 SPECT(※)検査)』

昨今、認知症をテーマとした TV ドラマや映画などが多く取り上げられ、自動車運転免許証についても 75 歳以上の方は、認知機能の検査などが義務付けられる時代になりました。

そんな中、もしかしたら自分も認知症なのではないか？と気になっている方も多くいらっしゃると思います。

異常があらわれやすい部分

- アルツハイマー型認知症
→ 海馬、後帯状回、楔前部、頭頂葉
- 脳血管性認知症
→ 前頭葉を中心に全体
- レビー小体型認知症
→ 後帯状回、楔前部、頭頂葉、後頭葉
- 前頭側頭型認知症
→ 前頭葉、側頭葉



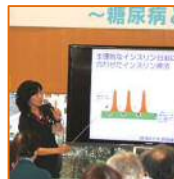
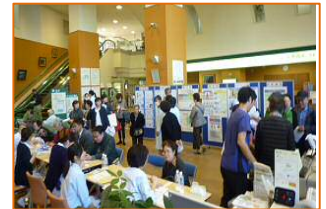
FUJIFILM
富士フイルムヘルスケア株式会社

現在、認知症はこれまでの問診によるテストの他に、脳のどの部分の血流が低下しているかを画像化する事で客観的に評価ができるようになってきています。認知症の検査は MRI でもできますが、実際に脳の血液の流れを反映したものではありません。そこで登場するのが RI 検査（核医学検査）による「脳血流 SPECT(※)検査」です。これは、脳の血流が低下している部分をカラーで表示し、その場所がどこなのかによって様々なタイプの認知症を評価できる検査になります。もちろん早期発見にも活躍します。気になる方は一度、当院の「精神・神経科」をお尋ねください。

【放射線科 主任医療技師 及川 隆慎】

『第 4 回 JR 仙台病院 糖尿病デー』 ～糖尿病と治療～ 開催のご報告

世界糖尿病デー（11/14）には世界各地で啓発活動が開催されています。当院では 11 月 15 日に糖尿病デーを開催しました。パネル展示や体験コーナー（HbA1C 測定、知覚痛覚検査、血糖測定、栄養相談、体脂肪率測定）講演会には内科の突田医師や小児科の西井医師、また管理栄養士、薬剤師、理学療法士（リハビリ）それぞれの専門分野の担当が講演しました。ご来院の皆様は、体験コーナー後に多くの方が聴講していました。



『第 1 回定例演奏会』のご報告

10 月 17 日午後 ピアノ、チェロ、ヴァイオリンによる演奏会が開催されました。患者さまやご来院の皆様は、やさしい音色に癒され楽しいひとときを過ごしました。



『第 11 回小さな絵画展』のご報告

東日本鉄道 OB 会仙台支部絵画クラブ主催による絵画展が 11 月 7 日～27 日まで開催されました。



『職場体験学習』のご報告

11 月 13 日から 3 日間、3 名の中学生が病院でさまざまな職種を体験しました。初めてのことに戸惑いながらも一生懸命明るく元気に取り組んでいました。



理念

高度で良質な医療と心のこもった患者サービスで地域社会に貢献し、調和のとれた企業立病院をめざします。

院 是
調 和

～ 基本方針 ～

1. 高度かつ良質な医療を提供し、地域医療機関との機能連携を強化して企業立病院として社会貢献します。
2. プライバシーの尊重と最善のアメニティに配慮し、安心と満足が得られる快適な療養環境を整備します。
3. 全スタッフが一丸となって心のこもった患者サービスを提供します。
4. 日々研鑽に努め、責任を持って仕事に携わる質の高い医療人を育成します。
5. 医療環境の変化に対応できる健全な医療経営に努めます。