

珠洲市総合病院

TEL (0768) 82-1181

FAX (0768) 82-1191

E-Mail: byouin@city.suzu.lg.jp

ホームページアドレス:

<http://www.city.suzu.ishikawa.jp/suzuhp/>

病院広報

はあとのおと

“心を綴ったノート” “心が奏でる音”

2018(4)

第52号



(写真) 鉢ヶ崎「クアの道」でノルディックウォーキング

病院理念

“市民の心の支えとなる、地域の中核病院に”

- 1. 疾病の予防から在宅医療までの一環した体制の確立を目指します。
- 1. 安心と信頼の地域医療を目指します。
- 1. いたわりの心で皆様の健康と命を守ります。

目次

- 便秘のはなし 1~2
- 11月14日は「世界糖尿病デー」 2
- なるほど！血液検査結果の見方 3
- インフルエンザを予防しよう 4



便秘とは・・・

「排便回数の減少」と「排便困難」に分けられます。「排便回数の減少」は、排便がおおむね週3回未満の場合をいい、回数が減って排泄物がたまり腹部膨満感や腹痛、腹部違和感を伴うことがあります。

また、排便時の過度のいきみ、便が硬くてなかなか出ない、排便後も便が残っている感じなどの症状があることを「排便困難」といいます。

便秘のメカニズム

食べ物を摂取すると、消化管を移動しながら消化と吸収が行われ、残った老廃物が便となって、1～3日後に排泄されます。

ところが、何らかの原因で小腸や大腸の働きが低下すると、食物残渣の移動に時間がかかり通常よりも余計に水分が体内に吸収され、便が硬くなります。

また、直腸の筋肉がうまく機能せずに便が排出されない場合もあります。ストレスで便秘になる、便秘になってストレスを増大させるといった悪循環が原因となることがあります。



便秘の原因は

■消化器系・全身性の病気が原因（器質性・症候性便秘）

消化管の病気（大腸がん、腸閉塞など）により、腸管内が狭くなったり、腸の動きが低下して便秘になることがあります。

他の病気（糖尿病、うつ病など）に伴って二次的に便秘になることもあります。

■お薬が原因（薬剤性便秘）

腸管の運動を抑制する作用をもつ薬剤（オピオイド系薬、抗コリン薬など）によって便秘になることがあります。市販薬を含め、服用している薬を医師に伝えることが大切です。

■機能的便秘、便秘型過敏性腸症候群（便秘型IBS）

消化管の形態的な変化がなく、他の病気や薬剤の影響もみられない便秘として機能的便秘と便秘型IBSがあります。便秘型IBSは、腹痛や腹部不快感がみられるのが特徴です。IBSでは、ストレスなどで便秘や腹痛が起こり、それらの症状によりストレスが増大する悪循環が起こりやすくなります。

便秘治療の目標

便秘による腹痛、腹部不快感、腹部膨満感を改善し、「強くいきまないと便が出ない」、「硬くてなかなか出ない」、「残っている感じがする」などの排便困難感や残便感などの解消を目指します。

硬便でも軟便でもない普通便を目指します（下表）。

排便回数にこだわりすぎず、便の形状と量なども合わせて確認しながら正常化を図ります。

(表)

消化管の通過時間		タイプ	外観	便の性状
非常に遅い 約100時間 ↑ ↓ 非常に速い 約10時間	硬便(便秘)	1	コロコロ便	 硬くてコロコロの糞糞状の便
		2	硬い便	 ソーセイジ状であるが硬い便
	普通便	3	やや硬い便	 表面にひび割れのあるソーセイジ状の便
		4	普通便	 表面が滑らかで柔らかいソーセイジ状* または、とぐろ状の便 (*日本ではバナナ状)
		5	やや柔らかい便	 はっきりとしたしわのある柔らかい半固形の便
	柔便(下痢)	6	泥状便	 境界がほぐれて、ふにやふにやの形状不定形の小片便～泥状の便
		7	水様便	 水溶で固形物を含まない水のような便

治療

1. まずは食生活と生活習慣の見直しから

- 朝早めに起きてきちんと朝ご飯を食べることで大腸が動き、排便が促されます。バランスのよい食事を心がけましょう。
- 食物繊維の1日摂取量は24g以上が理想とされています。豆、根菜、海藻、キノコ、果物などを意識して摂りましょう。
ただし、摂り過ぎるとかえって便秘になることもあるので、食事全体でのバランスのよさを心がけましょう。
- マグネシウムを多く含む、海藻、玄米、納豆、ナッツ類も摂るようにしましょう。
- ヨーグルトや乳酸菌飲料で腸内細菌のバランスを整えることも、便秘の改善に働きます。
- 便秘の改善には適度な水分摂取が不可欠です。
- 排便のリズムをつくるために、規則正しい生活を心がけましょう。
睡眠中に消化が進むので、翌朝の排便の準備のために十分な睡眠をとるようにしましょう。
便意を我慢せず、早起きして朝のトイレタイムを確保することも大切です。また、排便時に前かがみの姿勢を心がけましょう。あるいは足台に足を乗せると、直腸から肛門がまっすぐになり便を出しやすくなります(右上図)。

(図)

<理想の排便姿勢>



- 1日1回15~20分程のウォーキングやお腹をひねる運動や揺らす動きがある運動が効果的です。
おなかをマッサージ(おへそを中心に「の」の字を書くようにマッサージをしてからだの外側から腸を刺激)したり、温かいタオルでおなかや腰を温め、腸の動きに関係する神経を活性化させます。

2. お薬による治療

便秘薬にはさまざまな種類があります。医師の指示に従い、症状に合ったお薬を処方してもらいましょう。

11月14日は「世界糖尿病デー」

糖尿病は早期発見・早期治療がとても大切です。

「世界糖尿病デー」は、世界に広がる糖尿病の脅威に対応するためにIDF(国際糖尿病連合)とWHO(世界保健機関)が定め、国連によって認定されたものです。

当院では、11月14日の「世界糖尿病デー」にあわせ、玄関前をブルーライトで照らし、糖尿病予防の啓発を行います。ぜひご覧ください。

- 期間 11月14日(水)~21日(水)
17時~21時

また、当院では糖尿病予防教室を開催しています。糖尿病の治療において重要な、「食事療法」、「運動療法」、「薬物療法」について、医師・看護師・薬剤師・臨床検査技師・管理栄養士・理学療法士が解説いたします。

お気軽にご参加ください。

- 糖尿病予防教室 毎月第1~4水曜日
14時~15時 2階医師会室



当院正面玄関を彩るブルーライト(昨年の様子)

青い円は、国連やどこまでも続く空を表す「ブルー」と、団結を表す「輪」をデザインし、「糖尿病との闘いのため団結せよ」というキャッチフレーズを表しています。

なるほど！血液検査結果の見方



健康診断などで受け取る血液検査の結果表、いろんなアルファベットや数値が並んでいますが、何を表しているのかわかりますか？

ここでは、一般的な血液検査結果の見方について簡単に解説いたします。

血液検査結果の数値が基準値に比べて高い場合にはその数値の横に **H (High・高い)** や **↑** が、低い場合には **L (Low・低い)** や **↓** が記載されます。基準値というのは、一般的に健康である人々の年齢や性別に相応した平均値です。人それぞれ個性があるように、検査値にも個人差があり、その日の体調や季節によっても違ってきます。異常を指摘されたら1つ1つの値の変化にとらわれずに、総合的にみて生活習慣の見直しを行う、検査や治療を受けるなどしましょう。

＜一般的な血液検査項目＞

① 肝機能検査項目

AST (GOT)	高値は 要注意	肝臓の細胞内に存在し、肝臓の障害（壊され度）を反映する。
ALT (GPT)		
LDH (乳酸脱水素酵素)		
ALP (アルカリフォスファターゼ)	高値は 要注意	胆汁のうっ滞（胆汁の流れが悪くなっている度合い）を反映する。
γ-GTP		
総ビリルビン		
CH-E(コリンエステラーゼ)	低値は 要注意	肝臓の細胞の中で作られ、必要時に血液中に放出され全身に供給されるもの。肝臓が体内に取り入れられた栄養を体に必要な物質に変える力がどの程度かを反映する。
アルブミン		

② 腎機能検査項目

BUN (尿素窒素)	高値は 要注意	腎臓は体の老廃物（=いらぬもの=尿素窒素やクレアチニン）を尿として排出している。排出機能低下で高値となる。
Cr (クレアチニン)		

③ 脂質検査項目

T-cho(総コレステロール)	血液中の脂質の主成分。善玉コレステロールと悪玉コレステロールがある。高値だと動脈硬化や糖尿病の危険因子となるが、善玉・悪玉コレステロールのバランスも重要になる。
HDL コレステロール	善玉コレステロールともいわれ、悪玉コレステロールを取り除く。低値だと動脈硬化になりやすく、心筋梗塞・脳梗塞を起こす一因になる。
LDL コレステロール	悪玉コレステロールともいわれ、動脈硬化の危険因子。高値が続くと心筋梗塞・脳梗塞などを起こす一因になる。
TG (中性脂肪)	体の皮下脂肪の主成分。高値だと動脈硬化の危険因子になる。食事の影響を受けやすく食事直後でも高値になる。

④ 糖代謝検査項目

Glu (血糖)	血液中のグルコース濃度で糖尿病で高値となる。健康でも食後は上昇する。
HbA1c	糖尿病の診断・経過観察に用い、過去1～2カ月の平均血糖値を反映する。

血液検査にはこの他にもたくさんの検査項目があります。ご不明な点は医師や臨床検査技師に気軽にお尋ねください。

インフルエンザを予防しよう

インフルエンザが流行する季節が近づいてきました。
みなさん、インフルエンザの予防対策はされていますか？

1. インフルエンザの症状は

発熱（通常38度以上の高熱）、頭痛、全身倦怠感、筋肉痛、関節痛などの症状が突然現れ、咳、鼻水、のどの痛み等の上気道炎症症状がこれに続きます。典型的には約1週間の経過で軽快しますが、いわゆる「かぜ」に比べて症状が強いことが特徴です。

高齢者や小児、病気を持っている方がかかると命に関わる場合があるので注意が必要です。



2. 病院を受診するときは

熱が出てすぐに検査をした場合、インフルエンザだとしても陰性という結果が出る場合があります。症状で苦しい場合は早めの受診が必要ですが、確定診断を希望する場合は目安として12時間以上経過してからの方がよいでしょう。また、感染予防のため受診の際はマスクをして下さい。

当院では総合案内と内科外来の前にマスクの販売機があります。受診の際にご利用ください。



3. インフルエンザにかかったら

外出や家人との接触はなるべく避け、部屋をあたたかくし、湿度を保ちましょう。また、咳エチケット（マスク等）を心がけ、消化の良い食べ物と水分の補給をし、体を休めましょう。熱が下がっても3日間は感染するおそれがあるので、外出は控えてください。

4. インフルエンザ感染時の出席停止期間とは

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
発症（発熱した日）	×	×	×	×	×	○（解熱から2日経過していた場合）

発症した翌日を1日目とし、5日経過し、**かつ解熱して2日（幼児は3日）を経過するまで**出席停止です。最短で6日目から登校できますが、しっかり解熱期間を満たすことが大切です。

大人の場合も同じ考え方です。インフルエンザウイルスは潜伏期間が1～3日あり、発病後3日程度が特に感染力が強いとされています。

5. インフルエンザを予防するには

外出時や人混みではマスクをつけましょう。また、帰宅したら手洗いとうがいをしましょう。十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、室内は加湿と換気をしましょう。

インフルエンザが流行する前にワクチン接種することをおすすめします。

6. インフルエンザ予防接種について

珠洲市の1歳～今年度中に満18歳になる方と65歳以上の方は、10月22日～12月28日までの期間、市の助成が受けられます。

当院の小児科では、下記の日程にてインフルエンザ予防接種を行っています。必ず事前に予約をお願いします。

高校生以上の方は、当日各科窓口へ申し込みください。

【小児科】 必ず事前にご予約ください。

月・水・金の午後3時30分～

一部木曜日（11月22日・29日、12月6日・13日・27日） 午後2時30分～



外来診療日程

平成30年11月1日現在

午前 受付時間 8:00~11:30 診療時間 9:00~12:30

診療科		月	火	水	木	金
内科	1 診	波佐谷	西岡	波佐谷	姥浦	波佐谷
	2 診	吉倉	小泉	姥浦	西岡	桑原
	3 診	西岡	川崎	小泉	吉倉	姥浦
外科		坂本 高田	羽場	坂本	高田	羽場 呼吸器
呼吸器外科	毎週金曜日					
小児科		山田			和田	山田
耳鼻咽喉科		榎田	高相	榎田		
整形外科	大成・森田					
産婦人科	山城					
脳神経外科		浜田	中尾/宇野	浜田		
泌尿器科	毎週月曜日(休日の場合は次開院日) 隔週金曜日					
皮膚科		永岡			谷内/牧野	
精神科		西村		石井	西村	
健診室	佐々木					

午後 受付時間 12:00~16:00 診療時間 14:00~17:00

診療科		月	火	水	木	金
内科	1 診	姥浦	石崎	佐々木	小泉 (糖尿病)	小泉 (糖尿病) (予約のみ)
	3 診	吉倉		西岡 (腎不全)	野村/森 /宝達 (循環器)	西岡 (膠原病) (予約のみ)
小児科		予防接種	慢性疾患	健診	予防接種	
耳鼻咽喉科	榎田					
眼科	馬渡 馬渡					
産婦人科		産後2週間健診	産後1か月健診		産後2週間健診	
禁煙外来(産婦人科)	予約のみ					

小児科(要予約)

- (月) 予防接種 14:30~
- (火) 慢性疾患 14:00~16:00
- (水) 健康診断 13:30~
- (金) 予防接種 14:30~

※インフルエンザの予防接種日程は、4ページをご覧ください

産婦人科(要予約)

- (月)(木) 助産外来 10:30~午前中
- (月)(金) 産後2週間健診 14:00~
- (水) 産後1ヶ月健診 13:30~

その他

- (水) 糖尿病予防教室 14:00~15:00
 - (月)~(金) 医療相談
- ※救急患者は、表示時間に関係なく診療いたします。

※表示日程は都合により、一部変更になる場合があります。

※午後の初診の方は、できるだけ15:00までに受付をお願いします。

※泌尿器科、眼科の日程は下記のとおりです。(都合により、一部変更になる場合があります。)

泌尿器科

毎週月曜日(月曜が祝日の場合は火曜日)
隔週金曜日
受付 8:00~11:30
診療時間 9:00~12:30

11月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

12月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

1月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

眼科

毎週金曜日、隔週木曜日
受付 12:00~16:00
診療時間 14:00~17:00

11月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

12月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

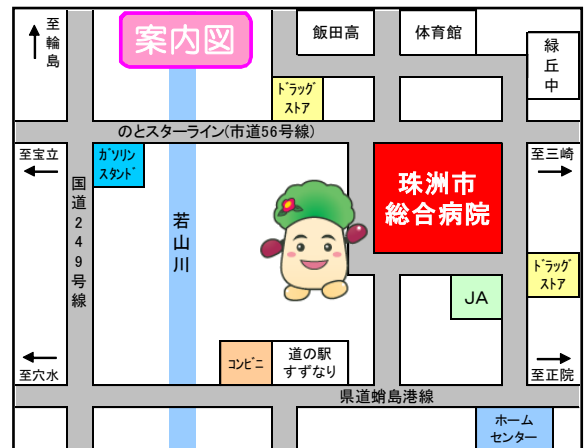
1月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

編集後記

秋も深まり、運動しやすい季節になりました。
便秘改善、糖尿病予防のために、紅葉狩りウォーキングへ
でかけませんか?

病院広報委員会



病院広報

はあとのおと

発行: 珠洲市総合病院 広報委員会

石川県珠洲市野々江町二部1番地1