

発行：はつらつ編集局
 発行日：平成24年6月1日
 発行人：吉田 秀明
 編集人：はつらつ編集委員
 お問い合わせ：0135-23-3126



健康教室



第3回目 6月16日（土）13:30より

第4回目 7月21日（土）13:30より

協会病院 1F ロビー事務室前

メタボリックシンドロームの予防のお話や、手軽に出来る運動を、毎回テーマを変えて計6回予定しております。開催日は第3土曜日ですが、変更があるかもしれませんので「はつらつ」などをご確認下さい。

平成24年5月30日当院待合ホールに於いて、森博威（もりひろたけ）医師による

「タイと日本 国際保健と地域医療」～国際保健と地域医療を考える～

と題した地域医療講演会を開催し、病院内外から80数名の方が聴講しました。



地域医療講演会を開催しました！

回復期リハビリテーション病棟 平成24年秋オープン予定

回復期病棟スタッフ

大募集
(平成24年4月採用)

◎理学療法士

◎作業療法士

◎介護福祉士

又、看護師・准看護師・看護補助者も募集しております

看護師復職支援セミナー

日時 2012年2月16日(木)～17日(金)

看護師・准看護師資格をお持ちの方が、職場復帰できるように支援いたします

詳しくはホームページをご覧ください

<http://www.yoichi-hospital.com/>



社会福祉法人
北海道社会事業協会 余市病院
(略称/余市協会病院)

〒046-0003 北海道余市郡余市町黒川19丁目1番地1
TEL (0135) 23-3126 FAX (0135) 22-6445

「下痢」

研修医リレーコラム48

～一言に下痢と言っても、どういう便を下痢というか、皆さんはご存知ですか？～

医学的には、「1日の便に含まれる水分量が200ml以上の便」と定義されていますが、一般的には、量に関係なく、水様の便または、泥状の便の事を指します。

下痢が起こるメカニズム

- ① 水分の吸収力低下
 - 不規則な生活習慣や精神的ストレスなどにより腸の機能低下が起こり、水分が十分に吸収できなくなる。
- ② 腸の分泌液過剰
 - ウイルスや細菌などが入り込んだり、消化に悪い食べ物などを摂ったりした時に腸はそれらの物を早く排泄しようとするため、分泌液を過剰に出す。
- ③ 腸の蠕動運動亢進
 - 香辛料やカフェイン、アルコールなどの腸を刺激するようなものを摂取した時、腸内を通過させるための蠕動運動が活発になり、内容物の移動が早すぎて、腸で水分を十分に吸収する前に下痢として排泄されてしまう。

大抵は数日もすれば自然に軽快しますが、ガンやポリープ、炎症性腸炎、糖尿病、などでも下痢が起こる事があります。また、下痢を止めて欲しいといって病院を来院される方が沢山いますが、無理して止めてしまうと、今度は腸の動きが低下し、便が腸内で停滞して苦しくなってしまう場合があるので、むやみに下痢は止めない方がいいのです。

下痢のときはなるべく消化のいい物を摂るように心がけ、水分以外に体の維持に必要な電解質も多く体外へ出て行ってしまう、脱水になりがちですので、電解質を含んだ水分(スポーツ飲料など)や暖かい飲み物を摂って脱水予防もして下さい。

そして、症状軽快が見られないときは医療機関を受診して下さい。手洗いうがいをしっかりとし、食べ過ぎ、飲み過ぎに注意して、仕事や勉強ばかりでなく、リラックスもしっかりとしてお腹の環境も整えてあげて下さいね。

手稲溪仁会病院 研修医 池田信之



救急件数 (5月)

外来受診264件 うち入院36件

救急車来院57件 うち入院21件