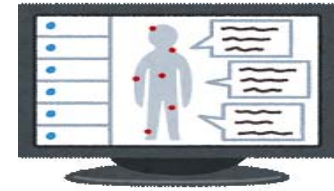


発行：はつらつ編集局
 発行日：平成27年1月1日
 発行人：吉田 秀明
 編集人：はつらつ編集委員
 お問い合わせ：0135-23-3126



お知らせです

システム変更に伴う待ち時間について



当院において、平成27年2月16日より、受付から診療・会計まで全て電子化することとなりました。患者様の診療情報管理の徹底とシステム構築により業務改善を行い、スムーズな診療を行う予定でおりますが新しいシステムの為、診療等にお時間がかかる事が予想されます。開始日までに十分な研修を行いますが、あらかじめご理解とご協力をお願い申し上げます。

尚 詳しい変更事項については、後日お知らせ致します



余市協会病院 病院長



本年もよろしく
お願いいたします

研修医リレーコラム68

「便秘について」

こんにちは。12月に研修させて頂きました衣川由美子です。本日は入院中の患者さん、外来通院されている患者さんで共に訴えとして多かった便秘についてです。

・便秘って？

そもそもどういう状態を便秘というのでしょうか？便秘にははっきりとした定義はありませんが、目安として**排便が週に3回未満**です。ですから毎日排便がないからと言って過度に心配することはありません。逆に毎日排便があっても「便が硬い」や「なかなか出ない」といった場合には便秘と言ってもいいでしょう。

・便秘の原因

- ①腸の動きが弱くなっている→便が硬い。高齢者、やせ型女性、寝たきりの方に多いです。食物繊維不足、腹筋不足などが原因とされています。
- ②腸が緊張しすぎていて動いていない→硬いコロコロとした便が出てから軟便や泥状便が出ることが多いです。過敏性腸症候群に見られるパターンです。
- ③糖尿病やパーキンソン病など便秘をきたしやすい疾患をもともと持っている→基礎疾患を治療することが最優先です。
- ④肛門の手前まで便が降りてきているが出せない→便意を我慢する生活を続けるとなります。
- ⑤腸に狭い場所がある→腸の中で炎症が起こっている、腫瘍があるなどの場合です。

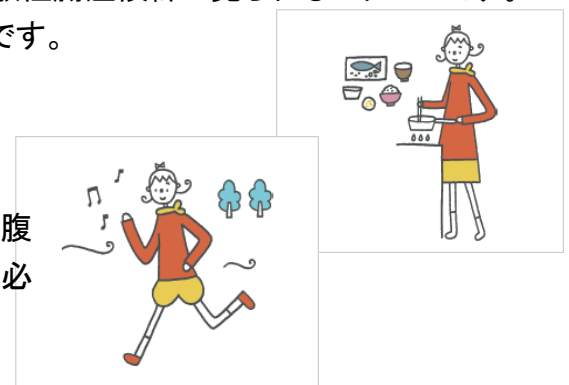
・注意が必要な便秘

急な排便習慣の変化（もともと毎日排便があったが1週間に1回しかでなくなった）、最近便が細くなった、血便、腹痛などの症状が伴うようになったなどの場合には専門医を受診して下さい。便潜血検査、大腸カメラなどの検査が必要です。

・治療

まずは食生活、生活習慣の改善です。食物繊維と水分を十分に摂取し、適度な運動が必要です。十分に努力しても改善しない場合に初めて便秘のお薬を使います。

便秘薬には色々な種類があります。便を柔らかくするもの、腸を刺激して動きを良くするもの、浣腸などです。便秘の原因に応じて使い分けましょう。例えば①の方は便を柔らかくする薬が良いでしょう。⑤の方はまず摘便、浣腸が必要かもしれません。どのような方法が一番良いのかは主治医と相談しましょう。注意が必要な便秘があることは知っておきましょう！また、便秘は時に強い腹痛を伴ったりなどしてつらいこともあります。早めに主治医に相談して対策をとりましょう。 **研修医 衣川 由美子**



救急件数 (12月) 外来受診309件 うち入院66件 救急車来院95件 うち入院44件