



寺尾病院だより

Vol.15

2018 年 夏 号



平成 30 年度 入社式



4月2日(月)3階会議室にて平成30年度入社式及び辞令交付式が行われました。
今年度は17名の職員が入職しました。どうぞよろしくお願いいたします。

新卒新入職員あいさつ



上野 将大 (理学療法士)

私自身も生まれ育ったこの地域で皆様のご期待に応えられるよう精一杯頑張ります。よろしくお願いいたします。



川口 結衣

4月よりリハビリ助手としてお世話になっています。笑顔を決やさず明るく頑張りたいと思います。よろしくお願いいたします。



松田 恭弥 (理学療法士)

患者様と良好な信頼関係を築くことができる理学療法士になりたいと思います。よろしくお願いいたします。



久原 亜紗美

4月よりリハビリ助手として勤務しております。笑顔で頑張ります。よろしくお願いいたします。



野尻 奈央 (言語聴覚士)

これから患者様の心と体にしっかりと寄り添った対応のできるセラピストとなれるよう精一杯頑張ります。どうぞよろしくお願いいたします。

平成30年度 新入職員

薬剤師 …1 名	看護師 …4 名
管理栄養士 …1 名	看護補助 …4 名
社会福祉士 …1 名	リハビリ助手
理学療法士 …2 名	…2 名
言語聴覚士 …2 名	

便秘のはなし

内科 宮本 久督

1. 便秘とは？

便が中々出ない、1回の便量が少ない、残便感がある、便が固い、といった排便に関するお腹の症状全般を“便秘”と呼び、一般的にはお腹の中に多量の便が残っていることを指します。便秘は排便に関すること以外にも腹痛、腹部膨満感、腹部不快感、食欲低下、下血といった様々な症状を引き起こしてしまうため、皆さんの中にもお困りの方がおられるのではないのでしょうか。ただし、排便回数や1回の便量には個人差があり、数日に1回の排便でも特に苦痛となるような症状がなく便の貯留もなければ便秘とはいいいません。一方、毎日しっかりと排便がある方でも関連する症状や便の貯留があれば便秘と診断されることがあります。



2. 便秘の種類

便秘は大きく分けると次のような4つの種類に分類されます。

種類	原因
A. 器質性便秘	大腸癌などの悪性腫瘍、お腹の手術後の癒着など
B. 症候性（二次性）便秘	糖尿病や甲状腺機能低下症など、全身性疾患によるもの
C. 薬剤性便秘	向精神薬・睡眠薬・痛み止めの常用、一部の下剤の長期間服用
D. 機能性便秘	何らかの原因で腸の機能が低下している

A～Cに関しては原因がハッキリしていますので、それぞれの病気に対する対応が必要です。今回は外来を受診される方々に最も多いDの機能性便秘に注目して、詳しくお話しします。

3. 機能性便秘とは？

機能性便秘とは何らかの原因によって腸の機能が低下したことにより起こる便秘であり、細かく分けて、次の様に分類されます。

1) 単純性便秘（弛緩型、直腸型）：女性、高齢者の便秘はほとんどがこの単純性便秘です。原因としては、①お腹の筋力低下、②慢性的な運動不足、③繰り返し便秘を我慢することで便意に対して鈍感になる、④排便時にいきみ（ふんばり）を繰り返したことで直腸が浮腫む、⑤頻回の浣腸使用、等があります。

2) 痙攣性便秘：胃～腸の消化器官全体で動きのバランスが不規則となり、腸内の便の輸送がうまくいなくなる状態です。代表的なものに過敏性腸症候群（便秘型）があり、比較的若い方に多い便秘です。ただし、原因にストレス・緊張・不安など精神神経な要素が関与しているため、最近のストレス社会においては、中～高年でも増加傾向にあります。

3. 機能性便秘とは？

外来では機能性便秘が最も多いことを前述しましたが、中には器質性や薬剤性、症候性（二次性）便秘が隠れていることも度々あります。そのため、治療を受ける際には持病や服用中の薬はしっかりと医師や看護師に伝え、過去数年間の間に大腸カメラを受けていない方は検査を受けることも重要です。

a. 日常生活：治療の第一歩は日常生活にあります。薬を飲み始める前に試してみてください。



- ◆ 散歩、体操、お腹をひねる、足上げ、腹筋などの適度な運動が重要です。運動が難しい方は腸の流れに沿ったマッサージも効果的です。
- ◆ 食物繊維の多い食品、ヨーグルトなどの乳酸菌を多く含む食品の摂取がお勧めです。ただし、食物繊維は腹部膨満の原因になることがあり、市販の乳酸菌食品は糖分や脂質が多く含まれているため生活習慣病を引き起こす原因にもなります。いずれも摂りすぎには注意が必要です。
- ◆ 1日あたり1.5～2Lを目安に十分な水分摂取を心掛けましょう（*心臓、腎臓に病気がある場合を除く）。ただし、カフェインを多く含む飲料（緑茶、紅茶、コーヒーなど）やアルコールは腸の中の水分を減らしてしまうため、飲みすぎると逆に便秘が悪くなることもあります。
- ◆ 便意・排便の有無に係らず、最低1日1回は数分間トイレに座る習慣を心掛けましょう。
- ◆ 排便時の姿勢については、新聞や雑誌を読む時の様な直立型は推奨されません。彫刻“考える人”の様な前かがみの姿勢が望ましいとされています。
- ◆ 食事を抜くような無理なダイエットは好ましくありません。腸の動きが鈍くなり、便秘が悪化します。ダイエットに関しては、食事バランスの見直し、有酸素運動や筋力トレーニングによる基礎代謝向上を中心に行いましょう。

b. 薬剤療法：一般的に便秘薬や下剤と呼ばれるものですが、実は様々な種類の薬剤があります。

- ・ 浸透圧性下剤：マグネシウム製剤、ラクツロース、など
- ・ 刺激性下剤：アロエ、センナ、センノシド、など
- ・ 漢方薬：大黃甘草湯、麻子仁丸、大建中湯、など
- ・ 消化管運動機能改善薬：モサプリド、など
- ・ その他



薬剤療法についてはこれら様々な種類の薬剤を、便秘の性質や腹部症状、年齢、性別などを考慮して単剤もしくは組み合わせて行います。最近では新しい作用の薬剤も複数認可されており、便秘治療の選択肢も増えてきました。便秘でお悩みの方は、お気軽に御相談下さい。

外来医師担当表

※平成30年4月より外来医師担当表を一部変更しております。

受付時間 午前8:30～11:30 午後13:00～16:30 診療時間 午前9:00～12:00 午後14:00～17:00

		月	火	水	木	金	土
耳鼻咽喉科	午前	寺尾	寺尾	寺尾	寺尾	寺尾	寺尾 熊大医師(月2回)
	午後	寺尾	—	寺尾	—	寺尾	—
整形外科	午前	高松	高松	高松	高松	高松	高松
	午後	高松	—	高松	—	高松	—
内科	午前	松本・城 宮本・中野	堀内 宮本 一二三	松本 城 宮本	堀内 深堀	城・松本 宮本(第1) 堀内(第3) 光武(第2・第4)	堀内 担当医 (大学病院)
	午後	中野	松本 堀内	城	深堀	宮本	堀内(第1) 担当医 (大学病院)
皮膚科	午前	—	—	担当医 (久留米大学)	—	—	—
	午後	—	—	担当医 (久留米大学)	—	—	—

※担当医は毎週、大学病院より診察に来ます。 ※急患対応、緊急手術、学会出席や出張研修等により休診となる場合があります。
※日・祝日は休診です。急患の方はこれに限らず24時間対応致します。

特別診療 当院では熊大病院より専門医が診察を行っております。ご希望の方は受付窓口にご相談ください。

		月	火	水	木	金	土
循環器内科	午前						
	午後	副島 弘文					
呼吸器内科	午前						
	午後	岡本 真一郎					
神経内科	午前				岡崎 孝広		
	午後						
小児科	午前						
	午後				深堀 優		

寺尾病院位置図



交通アクセス

- 九州産交バス／熊本～山鹿線
植木1丁目バス停より……徒歩約1分
- JR九州／JR鹿児島本線
植木駅下車……タクシーで約8分
- 自家用車／九州自動車道
植木インターより……車で約10分
熊本市水道町交差点より……車で約30分



医療法人 寺尾会
寺尾病院

熊本市救急告示病院

〒861-5504 熊本市北区小糸山町 759

TEL(代表) 096-272-0601

FAX 096-273-2759

TEL(デイケア) 096-245-7156

TEL(居宅) 096-272-0695



今年度もたくさんの新入職員が入職いたしました。皆様よろしくお願いいたします。
今回は宮本先生に「便秘のおはなし」をしていただきました。皆さんも読んでみて気になることはありませんでしたか？当院では大腸検査もおこなっております！気になる方は一度、宮本先生へ相談してみてもいかがでしょうか☆