

塩谷郡市医師会リレーコラム シリーズ「在宅医療」

問い合わせ／〒329-1312 さくら市桜野1319-3
さくら市氏家保健センター内
塩谷郡市医師会

第25回「在宅療養における便秘トラブル」 黒須病院 副院長 民上 英俊（さくら市）

在宅介護を受ける方で便秘による排便トラブルがよく見られます。便が出ない、硬くて少ししか出ない、うまく出せず便失禁を繰り返すなどです。排便には「力」が必要です。下腹部に力を入れる行為は、体力が落ちた方にとっては難しいことです。

排便に必要な力不足が排便をしにくくなる原因のひとつになっています。また、水分不足で便が固くなってしまったり、飲んでいるお薬の影響で便秘になってしまった、など便秘の原因はいくつか考えられます。

便秘というと、「何日も便が出ない状態」と捉えている方もいると思いますが、排便があってもすっきり出し切れていないケースも見られます。要介護の方ですと便意がないまま、たまった便が一気に押し出されるなど、便秘が原因で便失禁を繰り返す方もいます。反対に週に1度しか便が出なくても、問題ないという方もいます。食べた量に見合った量が定期的に排出されていれば、それがその方にとっての正常な排便のペースです。排便の有無や回数だけでは、便秘かどうかを判断できないということです。

【便秘解消のポイント】

1. 食事

スムーズな排便には、水分摂取が非常に大きな役割を果たします。朝起きた直後にコップ1杯の水を飲むのがおすすめです。また繊維質の食事の摂取を心がけましょう。食物繊維は、体の中で消化吸収されず便の量を増やしてくれ、豆類、イモ類、海藻類などに多く含まれています。

2. 運動

適度に運動しましょう。体を動かすと新陳代謝もよくなり、腸の運動を助け、消化吸収もアップします。ベッド上生活の方もベッドでゴロゴロしているだけで腸が刺激されます。

3. 姿勢

便座に座ることが可能なら下腹部に力が入る姿勢をイメージしましょう。両かかとを上げて、前かがみになり踏ん張る。こうすると、肛門に力を入れやすいです。口ダンの彫刻「考える人」をイメージしてください。

消費生活センターからの お知らせ

問い合わせ/
市消費者生活センター（くらし安全環境課内）
☎（43）3621

●チケット転売仲介サイト「viagogo」に関する注意喚起
「東京オリンピック」の開催に伴い、今後チケットを転売する行為が多くなることが予想されます。そのような中で現在「viagogo」と呼ばれるチケット転売仲介サイトによる悪質行為を受けたとの相談が多く寄せられています。イベントによっては転売を禁止しているものも多く、解決が難しい現状です。

イベントに楽しく参加するためにも正式な手順でチケットを入手し、悪質行為の被害に遭わないようにしましょう。

●災害後の住宅修理トラブルにご注意ください！

近年、台風や大雨などによる被害が多く発生しています。災害後は、住宅修理や便乗商法などトラブルが多発

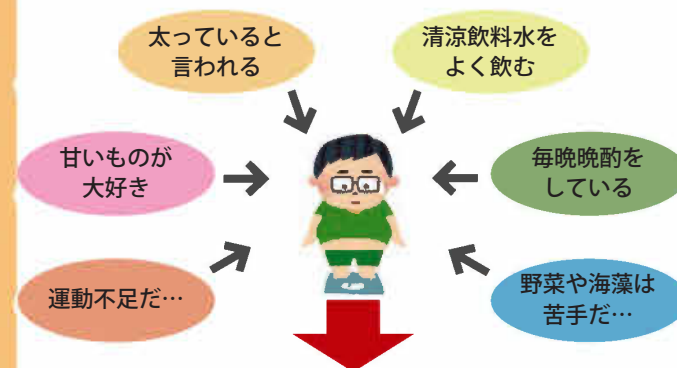
する傾向にあります。住宅の修理が必要な場合でも、慌てずに複数の事業者から見積もりを取ったり、周囲に相談したりした上で慎重に契約をしましょう。また、日頃から安心して依頼ができる事業者について情報を集めておくことも大切です。

●消費生活に関する事で「おかしいな」「困ったな」と思ったときは、一人で悩まず、消費生活センターへ相談してください。

※来所による相談をご希望の場合でも、まずは電話での相談をお願いします。事前の予約がない場合や、相談が混み合っているときはお待ちいただく場合があります。

糖尿病を予防しよう！～11月は糖尿病予防月間です～

糖尿病とは、血中のブドウ糖濃度が慢性的に高くなり、自覚症状がないうちに血管を傷つけてしまう病気です。発症早期には症状がほとんどないため、悪い状態になってから気付くことが多い病気です。

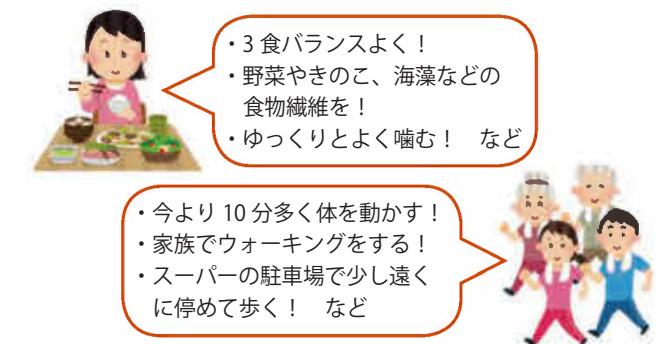


血糖値の上昇!!

あなたの血糖値は大丈夫ですか？毎年、健診を受けて自分の体を見直しましょう。

今年度の集団健診は11月6日(水)・8日(金)・13日(水)・14日(木)・15日(金)・23(祝・土)の残り6日！
(※11月8日(金)・15日(金)・23日(祝・土)は「乳がん・子宮がん・骨粗しょう症検診」もあわせて実施します。)ご希望の方はお問い合わせください。

食事のバランスや適度な運動を心がけて、糖尿病などの生活習慣病を予防しましょう。



悪い状態を放置しているとこんな合併症が…！

脳梗塞	腎症	心筋梗塞	膵臓症	神経障害
脳梗塞を起こす危険度が2～4倍に！	人工透析に至る可能性も…	心筋梗塞を起こす危険度は3倍以上に！	突然目が見えなくなり、気付くことも…	痛みやしびれが現れ、壊疽により切断の可能性も…

問い合わせ/健康増進課 ☎（43）1118

国民年金 手続きはお済みですか？ 年金生活者支援給付金

問い合わせ/大田原年金事務所 市民課 ☎（22）6311 ☎（43）1117 FAX（43）5962

所得額が一定の基準を下回る年金の受給者に「年金生活者支援給付金」が支給されます。

支給要件を満たしている方には9月以降、日本年金機構から請求書が送付されています。右記の封筒が届いた方は、同封されているハガキに必要事項を記入し、切手を貼り投函していただきますようお願いいたします。



住民票等に旧姓（旧氏）が併記できるようになります

問い合わせ/市民課 ☎（43）1117 FAX（43）5962

11月5日から、住民票やマイナンバーカードなどへ旧姓（旧氏）が併記できるようになります。これにより婚姻などで氏に変更があった場合でも、従来称してきた氏を住民票やマイナンバーカードなどに記載し、本人確認書類として利用できるようになります。

住民票、印鑑登録証明書、マイナンバーカードに旧姓（旧氏）を併記したい方は市民課で手続きをお願いします。
必要なもの/
・戸籍謄本（記載したい旧姓から現在につながるもの）
・本人確認書類

風しん抗体検査・予防接種のご案内
昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性が対象

クーポン券が届く → 医療機関や健診で抗体検査を受ける → 検査の結果、抗体価が低い場合は医療機関で予防接種を受ける

今年度は、昭和47年4月2日から昭和54年4月1日の方に抗体検査と予防接種を無料で受けることができるクーポン券を送付しています。それ以外の希望される対象者には、随時発行いたしますので、お問い合わせください。

問い合わせ/健康増進課 ☎（43）1118

矢板市民の便利アプリ
矢板市公式アプリケーション「**やいたぶ**」

子育てやイベント情報など、お役立ち情報をあなたのスマホにお届け！

iPhone Android