南大和グループ広報誌 | Minami Yamato Group Public Relations Magazine　TAKE FREE

みなみやまと

2022.4
78

特集　消化器内科 新井 英二 医師

便秘（排便障害）

表紙のひと

南大和病院　外来リハビリスタッフ

私たち理学療法士・作業療法士・言語聴覚士が応援します。
膝・肩・腰の痛みがある方
脳卒中や骨折後のリハビリが必要な方
住み慣れた地域で在宅生活を送れるようサポートします。
リハビリには期限があります。まずは医師やリハビリスタッフにご相談ください。

特集

先生に聞いてみよう

便秘（排便障害）

地域の医療を支える南大和病院。適切な治療と高度な技術で人々を支えています。今回は「便秘」について内視鏡センター長の新井英二医師にお話を伺いました。

新井 英二（あらい えいじ）
東京医科大学　医学部卒
消化器内視鏡専門医
消化器病専門医
肝臓専門医

皆さんこんにちは。南大和病院 消化器内科 新井英二と申します。普段は外来診療及び入院業務、内視鏡センターにて胃カメラや大腸カメラなど内視鏡検査を行なっております。

さて、今回私の方で皆さんにお伝えしたいのが『便秘』についてです。便秘で困っている方、現在治療がうまくいっていない方、便秘でない方も是非ご一読いただき、普段の生活に役立てていただけたら幸いです。

便秘（排便障害）とは？

「便秘」と言ってもピンと来ない方、「病気ではない」と考えてしまう方はとても多く、私の方では「便秘」=「本来身体の外に排出されるべき便が十分かつ快適にでない状態」と考えていただくようにしております。

普段の生活で食事を摂ります。その食事から栄養を吸収し、不要となったゴミ=便が体内に残りスッキリしない状態は、明らかに身体にも悪影響です。

実際に診療の場面で、「腹痛」「吐き気」を訴えている方（本人は「便秘」の自覚なし）を問診してみると、症状に「便秘」（排便障害）があり、便秘の治療を行ったら「スッキリしました」と気持ち良い生活を送られている患者さんが多数いらっしゃいます。

こんな症状ありませんか？

1. 排便回数が週3回未満（3ヶ月以上続く）
2. カチカチの便が出る状態
3. 定期的に排便はあっても便が出にくい
4. 力まないと出ない状態
5. 腹部が張っている状態

右記の症状に当てはまる項目があれば、一度当方の外来を受診してみてください。レントゲン及びCT、内視鏡検査で排便障害の原因・状態をチェックし、患者さんに合った投薬・生活指導をさせていただきます。今回はどなたでも自宅でできる「腸活」（腸にとって良い生活）の工夫をお伝えします。

「腸活」を意識しましょう！

まず**食物繊維**に関して知っておいて頂きたいと思います。食物繊維は便秘に良いとよく言われますが、皆さんは食物繊維は2種類あり、それぞれ役割が全く違うことをご存知でしょうか？

一つ目は**不溶性食物繊維**。皆さんが気をつけて摂っている野菜や大豆、牛蒡（ごぼう）などがこれにあたります。水には溶けませんので、便のカサを増して固める役割です。この不溶性食物繊維は現在便がコロコロしている、お腹が張っている、ガスが多いなどの症状がある時に積極的に摂取すると逆効果となりますので注意してください。繰り返しますが、便のかさを増して固めていく作用がメインとなります。その結果、腸管内で膨らんで腸に刺激を与えて蠕動を促しています。すなわち腹痛がある時に摂れば痛みが強くなり苦しさが増してしまいますので、お腹が痛くなってから不溶性食物繊維を頑張って摂るのはNGです。

二つ目は**水溶性食物繊維**と呼ばれるものです。食事から摂るとすると昆布、ワカメ、めかぶなどの海藻類に多く含まれております。その他 Amazon などでイヌリン、難消化性デキストリンという名前で販売されたりしています。不溶性繊維とは対照的に水溶性繊維は便を柔らかくして大腸通過時間を減らし大腸にかかる負担を減らす作用があり、便を肛門から排出しやすくしてくれます。

どちらの繊維も大腸及び便に働きかけ、排便にとって大切なものです。これら二つの繊維をバランスよく摂ることが便や大腸にとって大切なことなのです。不溶性繊維が2に対し水溶性繊維1の割合が良いとされています。ただ、現在の我々の平均的な生活ではサラダや野菜は毎日食べますが、ワカメ、昆布など毎日食べてますという方は非常に少ないです。水溶性食物繊維が圧倒的に足りていないことから水分摂取、水溶性食物繊維を積極的に摂って、ちょうど良いバランスになると思われます。便秘で悩んでいる方はまずはここから理解し、食物繊維のバランスを見直していくことをおすすめいたします。

YASAI
MAME
IMO
不溶性
水溶性
WAKAME

もう一つ知って頂きたいことは、便の**水分量**です。正常な便の70%は水分なので、便秘に取り組む際水分量を意識することは大切になります。我々の体の水分代謝は、経口摂取した水分の10%程度しか大腸に到達しないとされます。すなわち、1日1Lの水分を摂ったとして100ml程度しか便形成に使われない計算となります。便の比重が1と仮定した場合、正常便200gの排便には140mlの水分が含まれる必要があり、経口摂取しなくてはいけない水分は1.5L以上となります。いざ自分の身を持って外来の合間などで水分摂取を合計すると、努力して1.5L程度であることが多いです。

また、冬寒い場合やマスクなどの影響で水分をこまめに摂取する機会が失われると、どんどん1日あたりの水分摂取は少なくなっていると思われます。なので冬場は圧倒的に便秘によるトラブルが多いように感じます。私がおすすめしているのは、水分といってもミネラルウォーターです。お茶やコーヒーやカフェイン入りのドリンクは利尿作用が高く、排尿回数が増えると水分摂取自体が億劫に感じられるからです。量は1.5Lを目標にこまめに摂取です。コップ1杯200mlなので、1日に8杯飲むわけです。朝起床時にまず1杯、冷たい水が良いですが、刺激が強いようなら白湯で良いです。その後食事前後、あるいは入浴の前後で2杯ずつ、寝る前に1杯飲んで合計1.5～2.0Lの換算です。

以上の食物繊維と水分摂取に関して二週間続けていても改善が見られない場合には、専門外来受診をおすすめします。当外来では、診察にて何がご自身の腸にとってよくないのかを再度見直して頂き、適切な検査によって背景に隠れている原因を見つけ対処するようにしております。内視鏡検査も不安が少なくなるよう、納得できる形で受けていただけるようにご案内できます。

それでは今日も頑張って腸活続けていきましょう！

新井医師【総合診療・消化器内科】

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9-12時	●		●			第2・第4のみ
午後 14-16時				●		

南大和公式動画サイト
みなみやまとチャンネル でも
『便秘』についての動画を企画中です！
https://www.youtube.com/channel/UCPuFBrGPQ6a3N-rkXP4aC2w

褥瘡（じょくそう）対策委員会

当院の褥瘡対策委員会は、医師、薬剤師、看護師、管理栄養士、理学療法士、介護士をメンバーとし、活動しています。入院される患者さんにはさまざまな褥瘡の発生要因があります。当委員会では、褥瘡の危険因子を評価し褥瘡の早期発見、予防対策の実施状況を随時把握し予防に努めています。また、褥瘡が発生した場合やすでに褥瘡が発生してしまっている場合、最善の治療やケアが提供できるようチームで検討し、実施しています。

褥瘡（じょくそう）とは

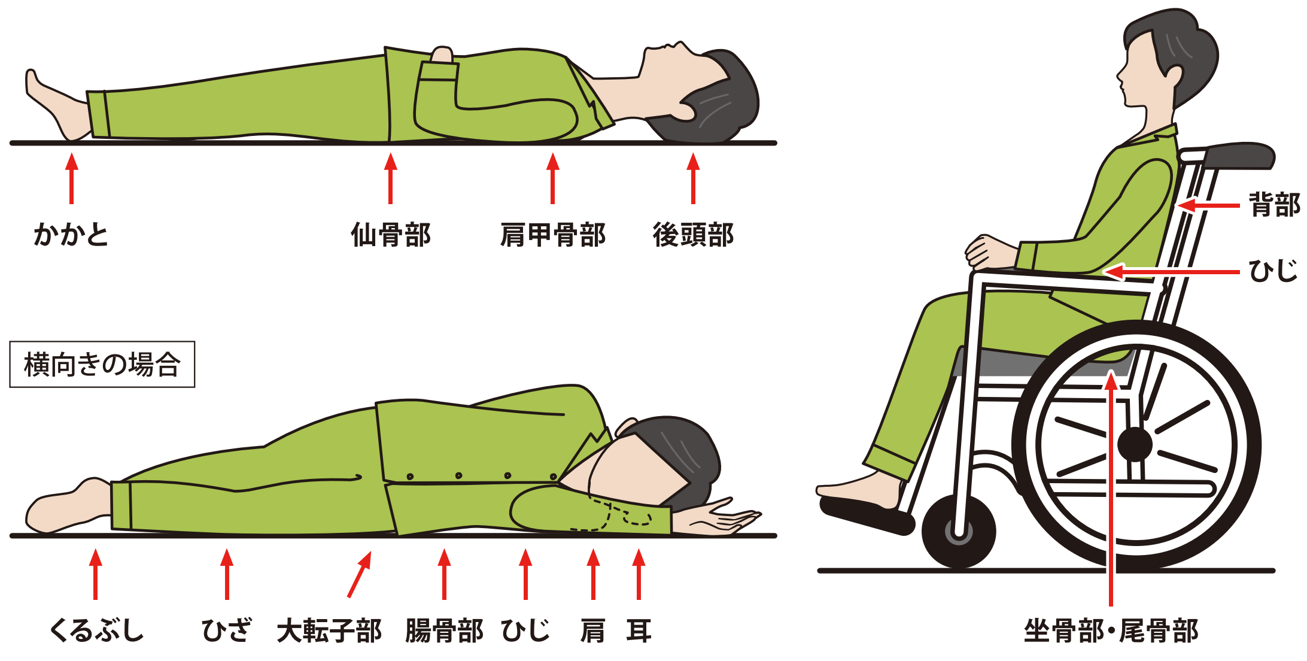
一般的には床ずれとも呼ばれます。私たちは眠っている時、無意識のうちに「寝返り」をうつことで体重が長時間一定の場所にかかるのを防いでいます。ところが自分で寝返りがうてないと、体の同じところに体重がかかったままになり、血液の流れが停止します。この状態が長く続くと組織に血液が通わなくなり、組織が損傷してしまいます。これが褥瘡（床ずれ）です。

褥瘡は、頭、おしり、足の付け根の外側、かかとなど骨が突出していて体重のかかる部分にできやすいという特徴があります。また、乾燥していたり、汗や尿で常に湿っている皮膚では、褥瘡になりやすいといわれています。

寝たきり、あるいは一日のほとんどをベッドや布団、車いすで過ごし、自分で姿勢を変えることがむずかしい人は、褥瘡ができやすいため注意が必要です。

褥瘡（じょくそう）ができやすい場所

褥瘡ができやすいところは、骨が出ていて、ベッドや車いすなどで圧迫されているところです。



皮膚を観察しましょう

おむつ交換や着替え、入浴の時に褥瘡のできやすいところの皮膚が赤くなっていないか観察しましょう。寝ている姿勢、座っている姿勢によって圧力のかかるところは違います。上の図を参考にしてください。

皮膚の赤みを発見したらその部分が圧迫されないように体の向きを変えてみて30分後に皮膚の赤みが消えていれば褥瘡ではありません。赤みが消えない場合は褥瘡の可能性がありますので、医師や看護師にご相談ください。

予防をしましょう

●褥瘡ができやすいところの圧力を分散させましょう
適度に体の向きや姿勢を変えたり、圧力を分散させるマットレスなどを使ったりします。

●皮膚が乾燥している時は保湿をしましょう
保湿剤を塗ったり、お風呂は熱すぎるお湯や長湯は避け、室内の空気が乾燥しないようにします。また、乾燥した皮膚を傷つけないよう、できるだけ柔らかいタオルで体を洗いましょう。

●尿や便から皮膚を守りましょう
皮膚に尿や便が長時間ついたままにならないようにします。おしりを洗うときは、強くこすらないようにして、洗った後は油分の多い軟膏などで皮膚を撥水、保護します。

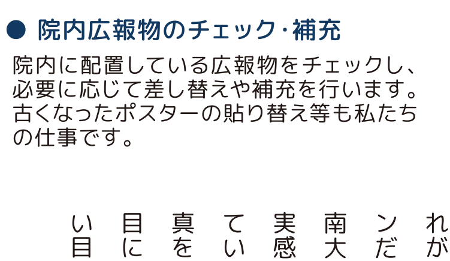
●室内の温度、湿度を調節し、汗をかきすぎないようにしましょう
汗を多くかくことにより皮膚がふやけると、皮膚が傷つきやすくなります。

●寝具は吸水力があり、熱を逃がしやすい素材を選びましょう
また、汗をかいたらなるべく早く汗を拭きとり、シーツや下着をこまめに交換しましょう。汗を拭きとるときは、強くこすらず、乾いたタオルやガーゼで皮膚を軽く押さえるように拭きとりましょう。

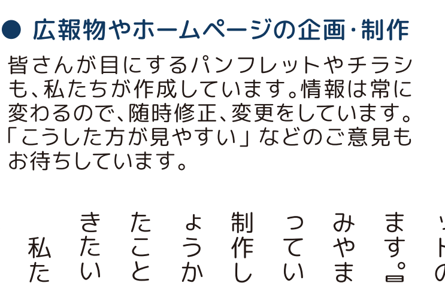
部署紹介：南大和グループのさまざまな仕事をご紹介いたします。

経営企画部　広報担当

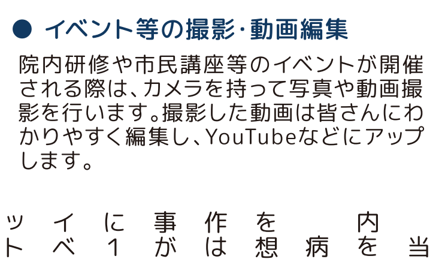
Go!Go!
みなみやまと
乳腺
特定・長



● 院内広報物のチェック・補充
院内に配置している広報物をチェックし、必要に応じて差し替えや補充を行います。古くなったポスターの貼り替え等も私たちの仕事です。



● 広報物やホームページの企画・制作
皆さんが目にするパンフレットやチラシも、私たちが作成しています。情報は常に変わるので、随時修正、変更をしています。「こうした方が見やすい」などのご意見もお待ちしています。



● イベント等の撮影・動画編集
院内研修や市民講座等のイベントが開催される際は、カメラを持って写真や動画撮影を行います。撮影した動画は皆さんにわかりやすく編集し、YouTubeなどにアップします。

当グループでは、病院関係のお知らせや案内を広報担当者が院内で制作しています。病院の広報と聞いて、皆さんはどんな仕事を想像されますか？ポスターやチラシの制作はもちろんですが、それ以外にも様々な仕事があります。年に4回の広報誌の発行、月に1回の職員向け院内報の企画・発行、院内イベントでの写真・動画撮影、各種パンフレットの制作等々…仕事内容も多岐にわたります。最近では南大和公式動画サイト「みなみやまとチャンネル」の動画制作・管理も行っています。ここまで多くの制作物を院内で制作している病院は珍しいのではないでしょうか。今年3月、広報担当に新人が加わったこともあり、今後更に仕事の幅を拡げていきたいと思っています。

私たちの仕事は一見医療とは無縁に思われがちですが、広報は非常に重要なポジションだと考えています。患者さんはもちろん、南大和で働く職員の皆にも南大和の良さを実感してもらうために、私たちは日々奔走しています。院内や病院周辺でカメラを手に写真を撮ったり、ポスターを掲示している姿を目にされるかもしれませんが、その際は温かい目で見守って頂ければと思います。

（経営企画部　広報担当　金子由紀子）

南大和病院 栄養部より

おすすめ！野菜レシピ

栄養満点の旬の野菜を上手に使った
簡単、美味しい野菜レシピを
ご紹介します。
手軽に無理なく野菜を食べましょう。
一皿加えて食卓に彩りを。

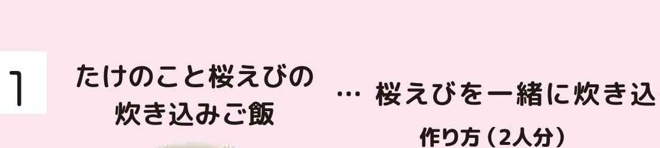
レシピ考案　：　調理師　青柳 和佳子
監　修　：　管理栄養士　山崎 美紗子

春の食材 たけのこ

たけのこは3月から5月に旬を迎えます。たけのこには食物繊維が豊富に含まれており、整腸作用により便秘解消に役立つほか、余分な糖質や脂質を体外に出す働きがあるため、生活習慣病予防にも効果があります。さらに、体内の水分や塩分の排出を促す作用があるカリウムも含まれており、むくみの改善や高血圧症の予防効果が期待できます。

また、たけのこを水煮にした時に出る白い粉のような物質はチロシンというアミノ酸の一種です。疲労回復やストレス緩和、集中力を高める効果があるとされており、旨味成分でもあるため取り除かずに一緒に料理しましょう。

おいしいたけのこの選び方



外皮：日光に多く当たっていると緑色や黒っぽくなるためなるべく薄茶色のものを選びましょう。

穂先：穂先が黄色いものがえぐみが少なくおすすめです。

根元：収穫してから時間が経つと水分が抜けてしまうため切り口が白くみずみずしいものを選びましょう。

1　たけのこと桜えびの炊き込みご飯

…桜えびを一緒に炊き込むことでほんのり桜色に色づき春らしい色彩になります。

作り方（2人分）

① お米1合（150g）を洗い、水気をよく切っておく。
② 水煮たけのこ100gを薄切りにし、耐熱容器に入れ、白だし大さじ2を加えて混ぜた後ふんわりとラップをかけ、電子レンジ500wで1分程度加熱し冷ましておく。
③ 炊飯器に①と酒大さじ1・みりん小さじ1を加え、1合の目盛りまで水を入れ、吸水させる。
④ ③に乾燥桜えび10g、②のたけのこと調味料を一緒に入れ炊飯する。炊き上がったらよく混ぜ合わせ、器に盛り三つ葉を飾る。

2　たけのこのひこずり

…味噌風味の炒め煮です。
鍋底をひこずる（引きずる）という熊本県の方言が語源と言われています。

作り方（2人分）

① 水煮たけのこ100gを細切りにする。
② 味噌大さじ1・砂糖小さじ1・みりん大さじ1・だし汁20mlを合わせておく。
③ 熱した鍋にごま油をしき①を炒める。
④ ③に②の調味料を加え、水気がなくなるまでさらに炒める。
⑤ 器に盛り千切りにした大葉を飾る。

3　レンジで簡単メンマ

…電子レンジでも短時間で味が浸み込みます。
ラーメンやおつまみにいかがでしょうか。

作り方（2人分）

① たけのこを食べやすい大きさに切り、耐熱容器に入れ、めんつゆ大さじ1・鶏ガラスープ（顆粒）小さじ1・オイスターソース小さじ1・水50ccを入れ軽く混ぜ合わせる。
② ①にふんわりとラップをかけ、電子レンジで500w2分加熱した後、容器を取り出して混ぜ合わせてからもう1度500wで1分加熱する。
③ 冷まして味をなじませたらできあがり。
お好みで唐辛子やごま油を加えると香りが増してより美味しくなります。

---

information

大和市特定健診／がん検診 今年も始まりました！

令和4年4月1日より、令和4年度の特定健診・がん検診が始まっています。

昨年、コロナウイルスの蔓延により健（検）診を受けなかった方は必ず受けましょう！

「生活習慣病」とは、食習慣や運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が病気の発症、進行に関与する疾患群と定義されます。具体的な疾患としては糖尿病、心臓病、脂質異常症、高血圧症、脳血管疾患やがん等があげられます。年齢や性別を問わず、誰にでも身近に起こり得る病気です。こうした生活習慣病の大きな特徴は暮らしに根ざした慢性病で、初期段階には自覚症状がほとんどなく、気が付いた時には病気がかなり進行しているケースが多く、一旦発症すると治りにくいのも特徴です。

生活習慣病は治療より予防が何より大切です。そのためにも年に1度の健康診断（特定健診やがん検診）を受け、ご自身の身体の状態を知り、より良い生活習慣を築いていくことが大切です。

また、近年は「2人に1人が何らかのがんにかかる」とも言われています。毎年の健診を是非受けて、ご自身の体を知りましょう。

当院のがん検診では胃がん、肺がん、乳がん、大腸がんの検査が受けられます。当院の内視鏡は経鼻と経口内視鏡が選択できます。また苦痛が少ないように鎮静剤の注射を使用し、眠っている間に検査が受けられます。

乳がんは女性医師が診療し、マンモグラフィやエコー検査を行う技師も女性ですので安心してご来院ください。

早朝健診受付中

「待ち時間なしで健診が受けられる」と例年ご好評を頂いております早朝健診は、今年度は4月4日(月)より開始しております。ぜひご利用ください！

●受付：月～水曜の 7時30分～7時45分
●要予約
●当日中の結果通知：○

※結果通知は15時半以降となります。ご希望の方はご予約の際にお申し出ください。
※肝炎ウイルス検査をご希望の方は、当日検査結果をお渡しすることができません。ご了承ください。
※がん検診は、当日は問診のみとなります。内視鏡などは後日の実施となります。がん検診の結果は当日お知らせできません。
※乳がん検診は早朝健診の対象外です。

南大和病院

4月以降の外来について

耳鼻咽喉科・乳腺外来

4月より耳鼻咽喉科および乳腺外来の診療体制が変更となりました。

耳鼻咽喉科

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9-12時	●	●	●	●	●	●
午後 14-16時	～16:30	～16:30	～16:30	～16:30	～16:30	～16:30

乳腺外来

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9-12時		●				●
午後 14-16時		●				●

※毎週第4土曜は休診

乳がんドック 土曜も対応可能です！

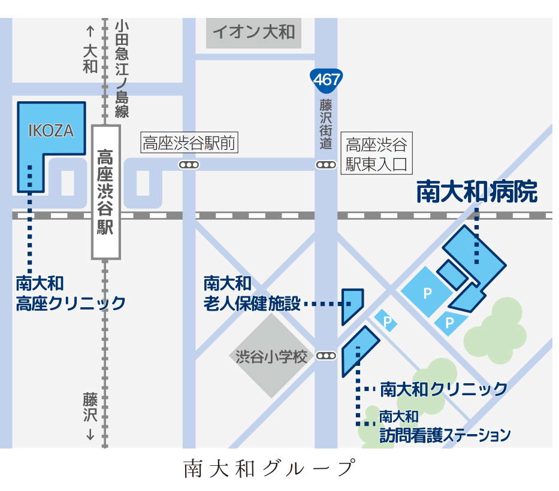
4月より土曜も対応可能となりました。完全予約制となっておりますので、ご希望の方はまずはお電話ください。

予約専用ダイヤル
046（269）5000

南大和グループ広報誌
みなみやまと
第78号 2022年4月10日 発行

発　行　者：南大和病院
発行責任者：南大和病院長　茅野修史
企画・編集：南大和病院　広報委員会

医療法人　新都市医療研究会「君津」会
南 大 和 病 院
〒242-0015 神奈川県大和市下和田1331-2
電話　046(269)2411（代表）
URL　http://www.minamiyamato-hosp.or.jp/



南大和グループ
南大和病院／南大和クリニック／南大和高座クリニック
南大和老人保健施設／南大和訪問看護ステーション