



第36号

今回はお通じのお話で一す

ナナカマドの実

発行：旭薬ナナカマド薬局
私たちは皆様にもいろいろな情報をお伝えしていきたいと思ひます。
不安なこと、知りたいこと何でも結構ですので私たちに尋ねてください。

平成21年11月号



腸とお通じの関係は？

私たちは通常、1日に約150～200gの便を排泄しています。胃から腸にきた消化物には多量の水分が含まれていますが、約20時間以上かけてゆっくりと腸内を通過していくうちに水分が腸に吸収され、適度な硬さの便となります。

腸の運動が過剰になり、消化物が速く通過したり、食中毒などで腸粘膜からの分泌液が増えたりすると、腸が水分を十分に吸収できなくなります。その結果、泥状や液状の便となってしまう、下痢を引き起こします。

腸の運動がにぶくなったり、大腸がんやポリープといった病気のために腸が狭くなって通りにくくなったりすると、消化物が腸内に長時間留まってしまう。その結果、消化物の水分が腸に吸収されすぎてしまい、硬い便ができ、便秘になります。

一般的には1～3日に1回以上の排便があり、かつ腹部不快感や腹痛、残便感などの症状がなければ正常な便通と考えられます。

注意が必要なお通じの症状は？

便秘や下痢は誰もが日常経験する症状であり、それ自体は珍しいことではありません。しかし、こうした便通異常が長く続く場合は、何か病気が隠れていないかを見極める必要があります。

とくに見逃してはならないのが大腸がんや炎症性腸疾患(潰瘍性大腸炎、クローン病など)です。急激な体重減少や血の混じった便がみられたり、就寝中にもかかわらず排便のためにトイレに行きたくなったりする場合は、早めに医師に相談した方がよいでしょう。

便秘予防には水分をとる、適度な運動をする、食物繊維をとることが大切。食物繊維はイモ類、きのこ類、豆類、海藻類、野菜、果物に多く含まれます。



薬局でいろいろ聞いてみるといいかもね



不安なこともあるよね



次回もお楽しみにね。

過敏性腸症候群とは何ですか？

最近、腸に炎症やがんなどの異常が見つからないのに、慢性的な腹痛や腹部不快感などがあり、下痢や便秘を交互に繰り返す過敏性腸症候群(IBS)と呼ばれる病気の人が増えています。飲酒・暴飲暴食・不規則な排便なども誘因には挙げられますが、ストレスがもっとも影響すると考えられています。

治療には規則正しい食生活、睡眠や休養を十分にとる、ストレスを解消する、朝の排便を習慣づける、適度な運動をするといったライフスタイルの改善の他、必要に応じ薬物療法も組み合わせられます。

緊張したときや、通勤や通学の途中、旅行中などに、急におなかが痛くなる、下痢になる・・・といった症状を繰り返すようなら、一度医師に相談してみましょう。

ナナカマドからのお知らせコーナー

新型インフルエンザが猛威をふるい、休日夜間の当番病院、薬局は連日患者さんであふれています。新型インフルエンザは主に咳やくしゃみなどによる飛沫感染なので、人ごみに行くときには必ずマスクをし、うがい・手洗いを徹底しましょう。

現在は、高級なものから低価格なものまでいろいろなマスクが販売されています。当薬局では7枚で150円と低価格なマスクをご用意しております。皆さまのご要望が多いため、お早めにお買い求めください。

今回の新型インフルエンザワクチン接種の目的は何ですか？

今回の新型インフルエンザウイルスは、感染力は強いのですが、多くの感染者はかかってからも軽症のまま回復しています。また、タミフル等の治療薬も有効です。ただし、国民の大多数に免疫がなく、感染が拡大する可能性があることや、糖尿病やぜん息などの基礎疾患がある方や妊婦の方などが重症化する可能性があることが懸念されています。今回の新型インフルエンザワクチンの接種は、死亡者や重症者の発生をできる限り減らすことと、こうした患者が集中発生して医療機関が混乱することを防ぐことを目的としています。

－厚生労働省新型インフルエンザ最新情報より－
<http://www.mhlw.go.jp/kinkyu/kenkou/influenza/index.html>