

もみじの由来：紅葉は、総社市の市木に制定されています。

● 知って納得、読んで納得

透析患者さんの半数以上の方が便秘に悩んでいます。

透析患者さんが便秘になりやすいのはどうして？



☆便秘の種類

1. 機能性便秘・・・食生活や生活習慣が原因

・弛緩性便秘・・・大腸の筋肉が緩んで便を押し出す蠕動運動が十分にできず、
便が溜まった状態で日本人に多くみられる

・痙攣性便秘・・・腸の緊張で起こる

2. 器質性便秘・・・胃・腸・肛門の疾患で起こる



☆便秘の原因

- ・ストレスや尿毒素の蓄積
- ・糖尿病により自律神経が失調することで腸管蠕動が弱まる
- ・水分制限や食物繊維の摂取不足
- ・治療薬での副作用
- ・運動不足



ストレス

☆便秘の対策

1. 規則正しい食事の摂取

十分な透析を行ない、主食を抜かず3食同じくらいの量を取り規則正しい食事をする

2. 適切な運動・・・散歩をするなどの運動を心掛ける

3. 食物繊維の摂取・・・食物繊維の多い根菜類が有用だがカリウムが多いため調理時ゆでこぼしが必要です

4. 塩分制限と適度な水分摂取

5. 朝は必ずトイレへGO！ 便意がなくても朝食べたら決まった時間にトイレにゆっくり座り排便リズムを作る



運動不足



食事量（食物繊維）
水分の不足



便秘を誘発する薬

☆当院で処方している主な便秘薬

- ・センノシド（プルセニド）、ピコスルファート（ラキソベロン）→便を出やすくし、8～10時間で効果がある
- ・Dソルビトール→便を軟らかくする
- ・麻子仁丸、大黃甘草湯→漢方薬で効果は人によって差がある
- ・アミティーザ→自然の排便を促す
- ・ゲーフィス→食前に内服
- ・モビコール→水に溶かして服用・フォゼベル→P(リン)の値を下げ、便を柔らかくする

※P(リン)が高く、便秘の方に良い



便秘薬は、いろんな種類があり効果や飲み方も様々で、自分に合ったものを見つけるには少々時間がかかります。最低1週間は続けて内服し、自分に合った便秘薬を見つけ快適に透析生活を送りましょう。

（藤井）

四方山話



私が欠かさず見ているテレビ番組では、「失敗しても、構いません。」と毎回アナウンサーが高らかに宣言するシーンがあります。私はこれを聞く度に少々じーんとしています。ちゃんとスーツをきた大人がまっすぐにそう言ってくれる場面が、現実には得難いものだからでしょうか。

声を荒らげたり舌打ちしたりと、人の失敗に不寛容な姿勢が最近色々ところで目立っていると聞きます。確かに失敗は良くないことです。更にお詫びの仕方、誠意が感じられず、「えっ」と思ってしまうこともあるかもしれません。しかしそれで周囲がびっくりするような大声を上げたり、長時間怒り続けたりするのはいいかなものでしょうか。そうした行いは控え

て頂きたい、というボスターを駅や医療施設で見かけることも増えました。

私自身も当院の代表として、患者さんにお詫びすることが今までに多々ありました。中には医療事故という深刻な事態もありましたが、相手の方々の優しさに幾度も救われ今日まで仕事を続けて来ました。全く感謝の言葉ありません。私も当院の職員も皆、そんな患者さん達と10年を越える関係を築きながら医療従事者として育てられてきたのだと思います。

「絶対失敗できない」と緊張の中で生きている若い人が増えているようですが、確かに私達は失敗しないことを重視する文化の中で生きてきました。そのため日本の医療や交通のシステムは効率や安全性で世界のトップレベルであるようですが、なぜか日本人の幸福

度はかなりの低水準と言われます。失敗しないようにとひたすら唱えている間に大切な何かが不足したように感じます。

世界中で不安なニュースが増えるばかりの昨今、人を厳しい言葉でこれ以上鞭打つことにどれだけ意味があるのか、私はかねがね疑問に感じています。温かさや優しさには、人を元気にするだけでなく事故や失敗までも減らす力があるのでないか。来年はこの辺りを追求してみたいと思います。



掲示板

●外来のお正月休み

のお知らせ

12月28日(日)から翌年1月4日(日)まで、外来お正月休みをとらせて頂いております。

月末にレントゲン・心電図に行かれていらっしゃる方はお願ひします。



●編集後記

気温の変化にとらわれていたら、もう12月。寒さが厳しくなってきました。先日から火災のニュースが続いています。振り返ると山火事も多く、今年は火災の多い一年でした。空気が乾燥しています。火の元、体調に注意して新しい年を迎えましょう。

編集委員

発行：(医)杉の会 杉本クリニック

〒719-1136 総社市駅前2丁目18-21

Tel：(0866)92-1000 Fax：(0866)93-8870

メールアドレス：sc-post@mx7.mesh.ne.jp

ホームページアドレス：https://sugimotoclinic.com/



杉本クリニック公式アカウント