



【院是】すべては患者さん・利用者さんのために

# 南東北 ぶくしま

令和3年2月1日 Vol.120

【発行】南東北福島病院・リハビリ南東北福島

〒960-2102福島市荒井北三丁目1-13/TEL.024-593-5100

## 便は体からの便り

南東北福島病院  
外科 科長 藤田 康喜



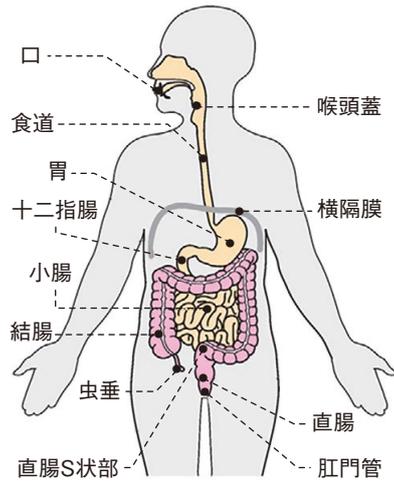
藤田康喜医師

がきちんと排泄されているかどうかやその色、形、臭いが体の状態を教えてくれる体からの便りであると考えます。

### ▼色、形、臭い

皆さんは大便についてどのような印象をお持ちですか。汚いもの、朝の忙しい時に時間を取られる煩わしいものなど考えられがちで、良い印象はないと思います。日々の診療、生活において私が便について思うことをお話しします。

便は口から摂った食物が食道、胃、十二指腸を経て小腸に運ばれ、そこで栄養分が吸収され、さらに大腸(結腸)で水分が吸収されて肛門から排泄されたものです。いわば体にとってはゴミです。それ



まず便がちちんと出ているかどうかで、腸が正常に動いているか、腸閉塞を起こしていないか、またはその兆候がないかの目安になります。便の色によって胃や腸から出血していないかを知ることができます。出血している場所と肛門との距離でその色は異なり、痔など肛門近くの出血の場合、鮮やかな紅色ですが、肛門から少し離れた大腸ならば濁った赤色混じりとなり、大腸の始まりの部分や小腸、十二指腸、胃、食道など肛門から遠いところの出血の場合は黒くなります。

出血の原因として痔やポリプや潰瘍など良性の病気と癌などの悪性の病気があり、いずれにしても早めに原因を調べる必要があります。形

については固いコロコロ便なら体が水分不足になっていきます。流れが悪く大腸内に長く滞っているために水分が吸収され過ぎていいる事が考えられます。水のような便または食べたものがそのままの形で出てくるような便ならば、感染性腸炎や消化不良を起こしていることなどが考えられます。水のような便が1日に何度も続く、身体に必要な水分が失われ脱水状態となります。この場合固形物は摂らずに胃腸を休めて、水分摂取や点滴により十分な水分補給を行う必要があります。

便秘や細い便が続くようであれば直腸癌により直腸が狭くなっている可能性もあります。大腸は乳酸菌などの善玉菌による発酵と、腸炎などで悪玉菌が優位になった時の腐敗ではその臭いが変わることがあります。便がいつもと比べ臭い時は、悪玉菌が優位になっている可能性があります。腸管環境が悪化している兆候である可能性があります。

### ▼便秘の原因

このように便は体の事をいろいろと教えてくれます。その便りをできれば毎日受け取りたいものです。女性は男性に比べて便秘の人が多く、排便が1週間に1回しかない人や、最もひどい人では1カ月

に1回という人もいました。女性は生活の様々な場面で便意を我慢してしまうことも原因の一つになります。

便秘の人は、大腸内で便が長く滞るにことにより水分が吸収され便が硬くなり、さらに便が出にくくなるという悪循環を起こします。便秘は水分不足や野菜などに多く含まれる繊維質などの摂取不足、ストレスや運動不足により腸の運動が弱くなることなど様々な原因で引き起こされま

す。

便秘になるとトイレに居る時間が長くなり、肛門に負担をかけて、痔を悪化させる事もあります。大腸の最初の部分である盲腸の下にぶら下がっている虫垂が化膿する虫垂炎(俗に言われているモーチヨ)や、憩室という大腸に

(2面に続く)

### 今月号のなかみ

- ▼2面|1面のつづき、薬剤科だより「正しい点眼法」、医療相談課から「生活困窮者自立支援制度」
- ▼3面|お口の健康教室「効果的な歯の磨き方」、栄養ひとくちメモ「セリ」、臨床検査科から「AB I・PWV検査」
- ▼4面|ゆきうさぎ通信、今月のレシピ「長芋の豚肉巻き」

(1面からの続き)

できた小さな窪みが化膿する憩室炎なども起こりやすくなります。また、食物に含まれる有害物質や発癌物質が腸内に滞って腸粘膜を刺激して癌ができやすくなったりもします。それ以外にも便秘により過度に拡張した大腸が捻れてしまう結腸軸捻転や大腸が破裂して腹膜炎を起こすこともあり、最悪の場合手術をしても助からない場合があります。

▼まずは検診を

ゆるい便であれ普通の便であれ、便は毎日あるいは1日おき程度に出ていることが大事です。適度な水分を摂り、繊維質を含むバランスの良い食事を心がけてください。乳

酸菌を含むヨーグルトの摂取も腸内の環境を整えますが、脂肪分が多いので摂りすぎは良くありません。排便に5分以上かかったり、お腹が張ったり、便が残るような感じが続く時は受診してください。検査の結果によっては内服などによる排便の調節や手術などの治療が必要な事もあります。40歳を過ぎたらぜひ毎年検診や人間ドックで胃内視鏡検査を受けてください。さらに年齢を重ねたなら2年に1回程度の大腸内視鏡検査を受けることをお勧めします。癌は早期で見つかれば内視鏡的治療で治すこともあります。便からの便りを日々受け取って、一生美味しく食べて元気に暮らしたいですね。

## 点眼薬の正しい使用法

### 薬剤科だより

点眼薬の正しい使用方法をご存知でしょうか。実際に点眼薬を使用している方で、正しく点眼できている方は全体の1割程度ともいわれています。

正しい点眼方法とは、次の通りです。  
①手を流水と石鹸でよく洗う。

- ②下まぶたを軽く下にひき、1滴を確実に点眼する。このとき、容器の先がまぶたやまつ毛、目に触れないように注意する。
- ③点眼後はまぶたをせす、まぶたを閉じ、あふれた液を清潔なガーゼやティッシュで軽くふき取る。
- ④そのまましばらく(1〜5分間)まぶたを閉じるか、涙嚢部(るいのうぶ)目頭

(のやや鼻寄り)を指先で軽く押さえる。ただし、目の手術後の場合は傷口に触れることもあるので、涙嚢部を押さえるのではなく、まぶたを閉じるだけにします。

以上が、基本的な正しい点眼方法です。よく一度に何滴も点眼する方がいらつしやいます。確実に点眼できれば片目1滴ずつで十分で、それ以上点眼しても効果は期待できません。眼の中に保持できる量は成人で20〜30μlで、

既に約7μlの涙液が目の中に常在しています。点眼剤の1滴は30〜50μlなので、1滴でもその一部が目の外に溢れることになるからです。

また、複数の点眼薬を使用する場合は、間隔を5分程度空けると効果的です。点眼間隔が短いと先に点眼した薬液は、後に点眼した薬液によって洗い流されてしまいます。

点眼後にはパチパチまばたきしたくなりますが、これもよくありません。点眼された

薬はまばたきする毎に涙道を通って鼻の方に流れていきませんが、その一部は鼻の粘膜から吸収され、全身に影響を与えることもあります。まぶたを閉じたり涙嚢部押さえたりすることは、薬が鼻の方に流れてしまうのを防ぐことになります。点眼薬を使用する際には、医師の指示や添付文書の記載をよく守って正しく使用しましょう。

(薬剤科 薬剤師 兒玉美奈子)

## 一人で悩まずに相談を！

### 生活困窮者自立支援制度

### 医療相談課から

新型コロナウイルスの感染拡大が広がるなか、経済にも大きなダメージを与えています。

総務省の統計によると、2020年11月の完全失業者数は195万人となっており、前年同月に比べると、44万人も増加しています。

そのような状況の中、生活困窮者(現に経済的に困窮している方が対象であり、生活保護受給者は除きます)に対するセルフティーンネットとして、「生活困窮者自立支援事業」があります。この事

業は、さまざまな課題を抱える方に対して、困窮している現状と課題整理を行い、自立してもらえよう支援することを目的としています。

この事業の2本柱として、「自立相談支援事業」と「住宅確保給付金」があります。

「自立相談支援事業」では、各自自治体の福祉関係部署や社会福祉協議会等に専門の窓口を設置し、担当の相談支援員と一緒に課題を整理・確認します。その後、一緒に具体的な目標を考え、問題解決や自立のためのプランを考え、プランに基づき、公的制度やサービスなどの活用をしながら

問題解決を支援していきます。「住宅確保給付金」については、離職により住居を失った、又は失う恐れの高い方に、求職活動を条件に家賃相当額(上限有り)を有期で支給する制度です。申請には、年齢や収入要件等があります。

福島市の場合ですと、「自立相談支援事業」「住宅確保給付金」の窓口は市役所本庁舎2階にある生活福祉課「生活支援相談窓口」(電話024-525-3725)が担当となります。

経済的な問題はなかなか人に相談しにくいかもしれませんが、一人で悩まずに、まずはご相談してみることをお勧めします。

(医療相談課 社会福祉士 伊藤久美子)

# 効果的な歯の磨き方

## お口の健康教室

前回までに2回に分けて、

手用と電動の歯ブラシの特徴についてお伝えしました。今回は効果的な磨き方のポイントをお伝えします。どちらの歯ブラシもうまく使えないと、磨き残しや歯肉の傷につながってしまいます。

### 【磨き方のポイント】

①歯を磨く前にブクブクうがいをする

※口の中に残っている大きな食べかすを洗い流すことで、歯磨きの際に見えやすく、当たりやすくなり効率良く歯垢

を除去できます。

②歯磨き粉は米粒程度の少量を使用する

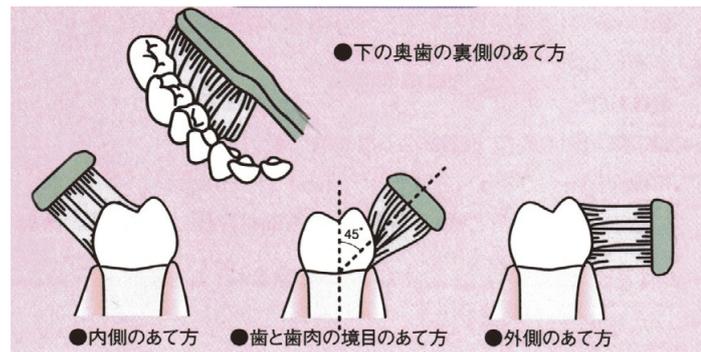
※歯磨き粉を多く付けると泡立ち過ぎて長く磨けません。

また、短時間で爽快感を得られるために磨けていなくても磨けたような錯覚を起こしてしまいます。発泡性の少ないジェルタイプや液体の歯磨き粉も市販されていますのでお勧めです。

③歯面には90度、歯の根元には45度の角度で毛先をあてる

※噛み合わせや歯面には毛先を90度にあててよく磨きます。歯の根元には歯肉に毛先が乗

らないように45度を目安にあてて、優しく磨きましょう。



## 栄養ひとくちメモ



### セリ ビタミン豊富な 春の七草の一つ

セリは日本原産の野菜で、「春の七草」の一つです。シヤキシヤキした食感とさわやかな香りが特徴で、古く奈良時代から食べられてきました。セリはβ-カロテンやビタ

ミンKなどのビタミン類が豊富です。食物繊維も多く含まれています。調理は短時間でサツと加熱するのがポイントです。かさが減ってたくさん食べられるだけでなく、水溶性のビタミンCの損失も抑えられ、効率的にとることが出来ます。保存する時は湿らせたキッチンペーパーで根元を包みます。さらにビニール袋に入れて、野菜室に立てて保存しましょう。

### 【お薦め料理】

セリは鍋や汁物の具に使わ

れることが多いです。根の部分の香りが高くおいしいので丁寧に洗い、葉や茎と同様にいただきます。食感を生かして炒め物や和え物にするのもお薦めです。5cmの長さに切ったセリをさつとゆで、水気をしぼります。おろしにんにく・すりごま・塩・ごま油・一味唐辛子で和えるとおいしいセリのナムルになります。 ※参考：JAGグループ「これたて大百科」 (栄養管理科 管理栄養士 佐藤あゆみ)

## 動脈硬化を調べる PABI 検査

### 臨床検査科から

動脈硬化を調べる検査には、頸動脈エコー検査、血液検査、ABI・PWV検査などがあります。今回は、この中のABI・PWV検査について説明します。

ABIとは足首と上腕の血圧比のことで、動脈の狭窄の程度がわかります。健康人の場合、足首血圧は上腕血圧より高いのが普通ですが、足の動脈が脂質等でつまったりす

④磨く順番を決める ※右上奥↓左上奥↓左下奥↓右下奥など、自分なりの磨く順番を決めて全ての歯を磨くようにしましょう。性能の良い歯ブラシを使用

しても磨き方に不足があると成果が出ないため、ポイントをおさえて正しいブラッシングを心がけてください。(歯科口腔外科 歯科衛生士 佐藤奈津子)

ると、血流が悪くなり血圧が低くなります。足の動脈が詰まると、ABIの値が低くなります。 PWVとは心臓から押し出された血液が動脈を通じて手や足に伝わるまでの速度のことです。動脈が硬いほどその速度は速くなります。

検査方法は、とても簡単です。ベッドに寝て頂き(厚手の衣服は脱いでいただきます)、両手足に血圧計、両手に心電図の電極、胸に心音センサーを装着し、血圧を2回測定して終了です。所要時間は5分〜10分程度です。 脳血管疾患や心疾患は動脈硬化が危険因子になるため早期発見が大切です。ABI・PWV検査は、簡単に検査できますので、動脈硬化が気になる方は、一度検査を受けられることをお勧めします。



血圧脈波 (ABI・PWV) 検査装置 form

(臨床検査科 臨床検査技師 安達和美)

# ゆきうつせきご通信



発行  
リハビリ南東北福島

## サンタさんの顔で福笑い

大寒を迎え、寒さが身にしみる季節になりましたが、皆さんいかがお過ごしでしょうか？ リハビリ南東北福島では、昨年12月25日(金)にクリスマス会を開催しました。

クリスマスパーティーの福笑いを行い、利用者さんにサンタさんの顔を作っていたいただきました。皆さんとても楽しまれたようです。サンタさんが登場し、記念撮影の際も良い笑顔でした。



サンタさんと笑顔で記念撮影する利用者さん

仕様になっており、「かわいいていっしょだね」「使わせてもらうね、ありがとう」と言ってくれました。ケーキについても「昨年よりも大

## マシン活用

本格的な冬のシーズンを迎えて厳しい寒が続いていますが、リハビリ南東北福島では利用者さんが寒さに負けず日々のリハビリテーションに取り組んでいます。



マシンを使ってリハビリに励む利用者さん

きいね」「甘くておいしいよ」とのご感想をいただきました。職員一同嬉しい限りです。これからも利用者さんが明るく元気に過ごせるように、私たち職員も日々感謝の気持ちで忘れず仕事に励んでいきたいと思えます。

## 効果を期待

多様なトレーニングマシン、物理療法機器があります。施設では「最近椅子からの立ち座りが大変になった」「長い距離を歩くのが昔より大変になった」「関節が痛くて思うように体が動かせない」「トイレをする時の介助量が減ってほしい」といった利用者さんやご家族の声をお聞きし、各種機器を活用して要望に合ったリハビリのプログラムを提供しています。

また、マシンによるトレーニングだけでなく、日常場での動作練習も行い、利用者さんの生活上の自立、介助量軽減を目標に日々支援していきます。今後も利用者さんの生活がより良いものになるように、一人一人に合わせたリハビリを行っていききたいと思えます。

## 長芋の豚肉巻き



長芋シャキシャキ。  
甘めのタレの  
からんだ豚肉が  
おいしい♪

## 今月のレシピ

南東北 **ふくは** vol.120

発行日 令和3年2月1日  
発行 (一財)南東北福島病院  
リハビリ南東北福島  
住所 〒960-2102  
福島市荒井北三丁目1-13  
☎024-593-5100  
印刷 株式会社 民報印刷

### 作り方

- ①長芋は皮をむき、1cm幅の拍子木切りにする。
- ②豚肉を1枚広げ、手前に長芋を2本のせ、クルクル巻く。
- ③片栗粉を肉の全面に振りかける。
- ④フライパンに油を熱し、肉の巻き終わりを下にして、フライパンに並べて、肉を転がしながら全面に焼き色がつくように焼く。

### 効用

長芋のネバネバには、胃の粘膜を保護したり、消化を促進する効果があります。

### 材料(2人分)

- 豚肉す切り肉 ..... 6枚
- 長芋 ..... 3cm
- 片栗粉 ..... 適量
- 酒大さじ ..... 1.5
- しょうゆ ..... 各大さじ1
- みりん ..... 各大さじ1
- 砂糖 ..... 各大さじ1
- 白いりごま ..... 各適量
- 油 ..... 各適量

リハビリ南東北福島 栄養管理課