

みなみかぜ



南台病院 広報誌

平成30年 7月 Vol.25

便秘を治すには？

食事サービス科

朝食を食べましょう

便を体外に出すためには大腸の蠕動運動が必要です。蠕動運動の胃結腸反射には日内変動があり、朝食のあとにいちばん大腸が動くことがわかっています。ポリウムのある朝ごはんを食べて、大腸を動かすことが大切です。



食物繊維をたっぷりとりましょう

腸管の拡張度を高めるには、便の量を多くして塊をしっかり作ることが大切です。朝食は食物繊維が多くてポリウムのあるものにしましょう。野菜や豆・海藻・きのこは食物繊維を含む食材です。野菜は、生野菜よりも加熱して量を減らしたほうがたくさん食べられます。



水分をしっかりとりましょう

よい便にするためには、食物繊維に加え、水分もしっかりとることが重要です。1日約1.5ℓの水分をとるようにしましょう。



汗ばむ程度の軽い運動をしましょう

腸をスムーズに動かすためには自律神経のバランスを整えることが大切です。そのためには、激しい運動ではなく、適度に汗ばむ運動で大丈夫です。早足で大股で散歩したり、いすに座って腕を振る「擬似歩行」を15分ほど行なうと汗ばんできます。



ストレスを解消しましょう

便を出さなくてはと思うとストレスが脳から伝わり、腸の動きが止まってしまうのです。週に3回程度排便があれば便秘ではないといわれているので、毎日出なくてもいいかなと気楽に構えることが重要です。また、軽い運動をすることもストレス解消につながります。

特定健康診査・一般健康診査のお知らせ

特定健康診査及び一般健康診査を7月から実施しています。詳細については、南台病院・医事課までお問い合わせください。(Tel. 042-341-7111)

- ① 特定健康診査・・・小平市、東大和市、東村山市、国分寺市の国民健康保険に加入している40歳から74歳までの方
(実施期間：7月1日～10月31日)
- ② 一般健康診査・・・後期高齢者医療制度に加入している方、40歳以上で無保険の方
(実施期間：7月1日～翌年1月31日)

こむら返りに効果のある「芍薬甘草湯」について

薬剤科

こむら返りの時に、よく使用されるお薬に「芍薬甘草湯」があります。

この芍薬甘草湯は、名前でもわかりますように、芍薬（シャクヤク）と甘草（カンゾウ）から作られています。

「シャクヤク」は、ボタン科の芍薬の「根」を乾燥させたもので、急に起こる筋肉の「けいれん」を伴う痛みや緊張を緩めたり、血虚（血行不良）の腹痛などに効果があります。

「カンゾウ」は、マメ科の「甘草」の「根」を乾燥させたもので、急におこる症状を緩め、胃痛、腹痛、下痢、咳止めなど様々な効果があります。「芍薬甘草湯」は、中国の「傷寒論」に記載されているお薬です。

体力などに関係なく、急に起こる強い筋肉のけいれんを伴う痛みのある「こむら返り」「腹痛」「腰痛」などに使用できます。

「芍薬甘草湯」は、甘草配合のため、長期連用を避ける必要があります。

こむら返りなどの痛みの症状が実際に起こってから服用するようにしましょう。

足のつり、こむら返りの症状が起こりそうだと感じたら早めに服用しましょう。

服用後、数分で効果が現れます。痛みが治ったら服用を中止しましょう。

甘草



カンゾウ



芍薬



シャクヤク



「無料なんでも健康相談」のご案内

日時：毎週水曜日、午後3時～3時30分

場所：南台病院 外来診察室

※事前の予約は不要です。受付窓口又は外来看護師まで、お気軽に声をお掛け下さい。

実施日	担当	実施日	担当
7月4日(水)	看護部	7月18日(水)	勝見副院長
7月11日(水)	地域医療連携室	7月25日(水)	放射線科

当日、おいでいただいた方には、ご希望により血管年齢測定を実施します。

当院では毎週土曜日の午前・午後とも外来診療を行っております。ご利用下さい。

診療受付時間（月曜日～土曜日） 午前：8時30分～11時30分 午後：1時～4時

社会福祉法人黎明会 南台病院 〒187-0032 東京都小平市小川町1-485

電話番号：042-341-7111（代）

ホームページ：<http://www.minamidaihp.jp/>