

みなみかぜ

MINAMIKAZE

Vol. 35
2019 MAY.

発行：黎明会 南台病院
東京都小平市小川町 1-485
TEL：042-341-7111（代）
HP：http://www.minamidaihp.jp/

便秘を治すには？

朝食を食べましょう

食事サービス科

便を体外に出すためには大腸のぜん動運動が必要です。ぜん動運動の胃結腸反射には日内変動があり、朝食後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多く含む食材です。野菜は、生野菜よりも加熱して嵩（かさ）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、激しい運動よりも、適度に汗ばむ運動が効果的です。早足や大股で散歩したり、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ことがストレスとなり、腸の動きが止まってしまう場合もあります。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。

当院では、土曜日も終日外来診療 を行っております。ご利用ください。

診療受付時間

月曜日～土曜日

AM 8:30～11:30

PM 1:00～4:00

寝違えの原因・対処法

リハビリテーション 科

朝、目が覚めた時に首や肩、背中に痛みを感じる「寝違え」。寝違えの原因を知り、寝違えてしまった時にどうすればいいかを知って、痛みを和らげましょう。

寝違えの原因は？

「寝違え」とは、首の周囲の靭帯や筋肉などの炎症です。主な原因は睡眠時の姿勢で、合わない枕や、寝返りがしづらい状態が続き、首回りに負担がかかると、靭帯や筋肉を傷めてしまうことがあるのです。

対 処 法

- ①冷やす：炎症を和らげるため、冷やすことが大切です。氷水を入れたビニールや保冷剤をタオルで巻き、痛みのある部分に当てて冷やしましょう。
- ②湿布：炎症を鎮めるために湿布も効果的です。



やってはいけない対処法

首を温める・首や肩のマッサージ・ストレッチ

これら3つは、やってはいけない対処法になります。

温めることは予防としては効果的ですが、すでに炎症が起きている場合は、症状を悪化させてしまうことがあります。寝違えた当日は入浴も避けるようにしましょう。

又、マッサージは炎症が広がる可能性があるため、医師の指示に従うようにしてください。

炎症がひどくなる可能性があるため、ストレッチも避けた方が良いでしょう。

⇒まずは 安静にして炎症を鎮めることが第一！！です。

痛みが続きひかない、頻繁に寝違える場合は、病院へご相談ください

「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

| 実施日 | 担 当 | 実施日 | 担 当 |
|-----------|-------|-----------|-------|
| 5月 8日(水) | 勝見副院長 | 5月 22日(水) | 看護部 |
| 5月 15日(水) | 検査科 | 5月 29日(水) | 地域連携室 |
| 6月 5日(水) | 勝見副院長 | 6月 19日(水) | 看護部 |
| 6月 12日(水) | 放射線科 | 6月 26日(水) | 健康管理室 |

※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。

※都合により担当が変更になる場合があります。

