

【便秘とは】

「本来体外に排出すべき糞便を十分量かつ快適に排出できない状態」を便秘と定義されています。  
 (慢性便秘症診療ガイドライン2017より) 便秘は多くの場合、大腸のぜん動運動の低下(弛緩性)や便秘の低下(直腸性)などによつて起こります。朝食を抜く、水分摂取量の不足、便意を我慢することなどにより便秘が引き起こされま

【食生活について】

便秘解消には朝食をはじめとした1日3回の食事で食物繊維の多い食品や水分を充分にとり、腸の運動を活発にすることが大切です。特に朝の行動は重要で、起床時に冷たい水や牛乳を飲むと腸が刺激されて活発になり、便に水分が加わり排便しやすくなります。そして朝食を食べることで食物が腸を刺激して便意が生じやすくなります。  
**【食物繊維について】**  
 食物繊維は水分を吸収してふくらみ、腸を刺激してぜん動運動を促して腸の動きを活発にする作用があ

ります。食物繊維を豊富に含む野菜・果物などを積極的にとりましょう。また、腸を活発化する乳酸菌や、便の滑りを良くする脂質も合わせてとると良いでしょう。ただし、ストレスなどが原因で起こるけいれん性便秘の場合は、腸に刺激を与えないよう食物繊維の少ない食品をとるようにしましょう。

【献立に取り入れるポイント】

●**主食**…精白度の低い穀類(玄米)  
 精白度が低く食物繊維が多い玄米入りご飯や、胚芽精米ご飯、全粒粉のパン、そばなど  
 ●**主菜**…納豆やおから  
 食物繊維が豊富な植物性たんぱくが含まれる大豆や納豆、おからなど。魚や肉は野菜と組み合わせると摂取しやすいです

●**副菜**…根菜(ごぼうやにんじん)やきのこ、いも、海藻  
 ●**デザート**…不溶性食物繊維が豊富な果物やヨーグルト、牛乳

食生活をはじめとした生活習慣の改善を行い、快適

な排便を促しましょう。  
 参考文献…からだにいいしいあたらしい栄養学/便秘なんでもネット

【地域の皆さまへ(お願い)】

新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するため、次のような取り組みを行っております。ご理解とご協力をお願いいたします。

【診療所】

○診察を受ける方および付き添いの方全員のマスク着用、手の消毒、検温をお願いしております。  
 ○診療所内の消毒と換気を毎日実施しております。

【老健施設】

○原則として、入所者への面会・外泊を禁止しております。  
 ○通所リハビリ利用者毎日の体調確認と検温を実施しております。  
 ○施設内および送迎車両の消毒と換気を毎日実施しております。

※泉崎公開講座は当面の間、開催を見合わせます。

診療所外来2月担当医

泉崎南東北診療所 ☎0248-53-2415

【お願い】発熱症状、強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)、味やにおいを感じない(味覚・嗅覚障害)などの症状がある方は、医療機関を受診する前にかかりつけ医または県の受診・相談センター(電話 0120-567-747)へ連絡してください。

	月	火	水	木	金	土	日/祝祭日
午前 受付時間 8:30 ~ 11:30	小林利男 整形外科・内科	小林利男 整形外科・内科	内藤 梓 消化器内科・外科	小林利男 整形外科・内科	内藤 梓 消化器内科・外科 2/12.19.26診療	総合南東北病院 心臓血管外科	休 診
		内藤 梓 消化器内科・外科		内藤 梓 消化器内科・外科	小林奈美江 眼科 11:00受付終了	内藤 梓 消化器内科・外科 第2.4土曜日診療	
午後 受付時間 13:30 ~ 16:00 (水曜日は 14:30)	北原正樹 内科・形成・皮膚・禁煙	小林利男 整形外科・内科	内藤 梓 消化器内科・外科 14:30受付終了	小林利男 整形外科・内科	内藤 梓 消化器内科・外科 2/12.19.26診療	小林利男 整形外科・内科 第1土曜日のみ診療	休 診
	緑川博文 心臓血管外科 2/1のみ診療	内藤 梓 消化器内科・外科		内藤 梓 消化器内科・外科 2/18.25診療		内藤 梓 消化器内科・外科 第2.4土曜日診療	
	2/1月曜午後 (14:00~16:30)			八木正樹 小児科 2/4のみ診療		小鹿山博之 内科・脳外科 第3土曜日のみ診療	

※都合により診療時間や医師の変更がある場合がありますので、詳しい診療案内等は当診療所へお電話にてお問い合わせください。  
 ※日曜・祝祭日・年末年始の休日の当番医は☎0248-23-9909(しらかわ情報センター)で確認いただけます。