



# 公開医療講座『かわら版』 Vol.20

## 感染対策委員会より

### 一般発熱外来 診察室移転のご案内

11月22日より、風邪症状で受診される患者様の診察室を移転いたしました。感染対策上、出入り口を一般の患者様と分けており、正面玄関のご利用はできませんのでご注意ください。

受診に際しましては、従来通り事前に電話でご連絡を頂きます様、宜しくお願い申し上げます。

【受付時間】 平日： 9：00 ～11：30

13：30～16：30

土曜： 9：00 ～12：00

\*職員がご案内いたします\*



## スタッフ紹介



総務課

いしい えりこ  
石井 英里子

こんにちは☺総務課の石井と申します。今年の4月に入職して8か月が経ち、同時にせたな町に住み始めて8か月になりました。仕事や生活で初めてのことが多く不安も大きかったです。8か月の間で少しずつ今の生活に慣れてきました。これからもこの町のために一生懸命勤めて参ります。よろしくお願い致します。

## 気持ちの良い排便を目指して！

便秘に悩む方が多く、最近よく相談を受けます。薬を使うと下痢をしてしまったり、コントロールが難しい場合もあります。

★右のチェック項目に1つでも当てはまる方は裏ページをぜひご覧ください！

★今回は食物繊維とストレッチで快便を目指す方法をお伝えします！

管理栄養士 上田が担当致します。  
★補助食品などご紹介できます。  
ご不明なことがありましたら、ぜひお問い合わせください。



<input checked="" type="checkbox"/>	こんなことありませんか??
<input type="checkbox"/>	便が出にくい、自力で便が出せない
<input type="checkbox"/>	排便後に残便感があることが多い
<input type="checkbox"/>	お腹がグジグジしたりシクシク痛む
<input type="checkbox"/>	便意を催すことが一日に何回もある
<input type="checkbox"/>	便が漏れる
<input type="checkbox"/>	痔や肛門周囲にかぶれなどの皮膚トラブルがある
<input type="checkbox"/>	いつもお腹が張っている
<input type="checkbox"/>	下剤を使うとお腹が痛くなる
<input type="checkbox"/>	下剤を使うと下痢になるが回数を減らすと便が出にくくなる

## 年末年始の外来診療及び介護保険サービスのご案内

	外来	訪問看護	訪問リハビリ	通所リハビリ
29日(水)	通常営業	通常営業	通常営業	通常営業
30日(木)	午前通常営業 午後よりお正月休み	午前通常営業 午後よりお正月休み	通常営業	通常営業
31日(金)	お正月休み	お正月休み	お正月休み	お正月休み
1日(土)	お正月休み	お正月休み	お正月休み	お正月休み
2日(日)	お正月休み	お正月休み	お正月休み	お正月休み
3日(月)	お正月休み	お正月休み	お正月休み	お正月休み
4日(火)	通常営業	通常営業	通常営業	通常営業

## 今月のひとさら～クリスマスのごちそう～

今月の担当：管理栄養士 上田 麻耶

もうすぐクリスマス☆今回は炊飯器でローストポークを！  
豚肉には糖をエネルギーに変える「ビタミンB1」が含まれています。糖が脂肪に変わるのを防いでくれます。

### ★材料(8人分)

- ・豚モモブロック…400g
- ・下味用塩コショウ…少々
- ・油…適量
- <ソース用>
- ・赤ワイン…50ml
- ・醤油、蜂蜜…大さじ1
- ・酢…大さじ1/2
- ・塩…少々

- ①豚モモは塩コショウをし、室温に30分程度出しておく。
- ②フライパンに油を入れ、強火で豚モモに焦げ目が付くように焼く。
- ③②を密閉袋に入れ、空気を抜く。
- ④炊飯器に③と浸かる位のお湯を入れ、1時間保温する。冷蔵庫で冷やせば完成！
- ⑤ソースは材料を②のフライパンに入れ、煮詰めたら完成！



# 気持ちの良い排便を目指して！



IMSグループ道南ロイヤル病院  
医療公開講座『かわら版』VOL.

チェック項目はいくつ当てはまりましたでしょうか？  
一つでも当てはまったら、気持ちの良い排便を目指して頑張ってみませんか？

## まずは「健康な便」を知ろう！

★理想的な便の状態は次のような状態です。

- ①黄色っぽい褐色
- ②バナナ状
- ③やや酸っぱいにおい
- ④スルッと出る



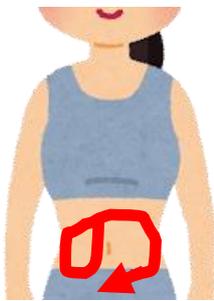
★右の表は「ブリストルスケール」という便の硬さを7段階に示したものです。最後に出てきた便が、③～⑤の硬さだと理想的です。

①	コロコロ便 (Type1)		小さくコロコロの便 (ウサギの糞のような便)
②	硬い便 (Type2)		コロコロの便がつながった状態
③	やや硬い便 (Type3)		水分が少なくひびの入った便
④	普通便 (Type4)		適度な柔らかさの便 (バナナ、ねり歯磨き粉状)
⑤	やや軟らかい便 (Type5)		水分が多く非常に軟らかい便
⑥	泥状便 (Type6)		形のない泥のような便
⑦	水様便 (Type7)		水のような便

## トイレで出来る簡単ストレッチ！

1 ストレッチの前に腹式呼吸をします。副交感神経が優位となり、腸の血流が改善します。

2 腹部を「の」の字を描くようにマッサージ。腸の動きが良くなり、ガスも出やすくなります。左の下腹部を小さな円を描くようにマッサージするのも効果的！



## 座り方も一工夫！

いきみやすい座り方で排便を楽に！

膝と膝の間は

少し前かがみの



かかたが床に付くように。(付かない時は台を置くと良いです。)

## 食物繊維を摂りましょう！

食物繊維には「水溶性」と「不溶性」の2種類があります。特に水溶性食物繊維は腸内環境を整える効果があり、腸を元気にします。

### 水溶性食物繊維

善玉菌の栄養となり、腸内環境を整えます。さらに腸を通過するときに、腸を優しく刺激し、蠕動運動を活発にします。



★ごぼう・菊芋・こんにゃく・海藻類・りんごなどに多く含まれます。

### 不溶性

水分を吸収して膨らみ、便のカサを増して、蠕動運動を促します。

※高齢者は腸壁を傷つける可能性があるため摂りすぎに注意が必要です。



★穀類・芋・豆类・きのこなどに多く含まれます。

### 【外来診療表一部変更のお知らせ】

12月2日(木)より外来診療担当表が一部変更になっております。

<変更前> 木曜日 10:15～ 片野医師  
金曜日 15:30～ 松井医師



<変更後> 木曜日 10:15～ 松井医師(第1、3週)  
10:15～ 片野医師(第2、4、5週)  
金曜日 15:30～ 片野医師(第1、3週)  
15:30～ 松井医師(第2、4、5週)