

「プラザイムス」は、患者さま、ご家族のみなさまに院内やIMSグループの医療活動、病気に関する情報をお伝えするコミュニケーションペーパーです。

スッキリ解決！

お通じの悩み

便秘と下剤の正しい知識

「たかが便秘」と軽く考えていませんか？

便秘は多くの方が抱える身近な悩みですが、自己流の対処や市販薬の長期間の使用によって、症状を悪化させてしまうこともあります。今回は「便通異常症診療ガイドライン2023」をもとに、便秘症と下剤についての正しい知識をQ&A形式で学んでみましょう！

Q
01

慢性的な便秘になったら、まずは下剤(便秘薬)を飲むのが一番良い。

A. バツ×

【解説】

便秘になると、お薬に頼りたくなりますが、一般的な便秘の場合、生活習慣の改善や食事療法が有効とされています。食物繊維が含まれる食事や、キウイフルーツ・プルーンなどで、自然な排便回数の増加が報告されています。水分・食物繊維を十分にとり、規則正しい生活を心がけることが大切です。



Q
02

センノシド(センナなど)は、長期間にわたって毎日飲むのは「避けた方がよい」

A. マル○

【解説】

センナやセンノシドなどの腸を直接刺激するお薬(刺激性下剤)は、便秘に対して有効なお薬ですが、長期間使用すると効きにくくなったり(耐性)、自力で排便できなくなったり(習慣性)する可能性も。必要最小限の使用にとどめ、便が出ない時だけ一時的に使う(頓用)か、短期間での投与が推奨されています。



Q
03

酸化マグネシウムは市販もされており、安全性が高いため副作用はない

A. バツ×

【解説】

酸化マグネシウムは、便を柔らかくするお薬で、便秘に対して有効性が示されています。クセになりにくい一方で、「副作用が全くない」わけではなく、ご高齢の方や腎臓の働きが落ちていらっしゃる方が服用すると、「高マグネシウム血症」を起こすことが報告されています。



Q
04

ヨーグルトなどの乳酸菌(プロバイオティクス)は便秘に良い。

A. マル○

【解説】

プロバイオティクス(乳酸菌やビフィズス菌など、お腹の調子を整える生きた微生物)は、慢性的な便秘に安全に使用でき、排便回数増加や、お腹の張りの改善が期待されています。日本人に対しても、乳酸菌食品が有効との報告があり、食事に上手に取り入れて、腸内環境を整えていきましょう。



一人で悩まずご相談ください！

いかがでしたか？便秘は立派な病気の一つです。「たかが便秘」と放置したり、ご自身の判断で市販の便秘薬を飲み続けたりせず、ぜひ一度当院にご相談ください。また、受診の際は、普段飲んでいるお薬が便秘の原因になっていないかを確認するため、必ず「お薬手帳」をお持ちください。

冬の風邪に備える！秋の根菜・きのこ・温める食材でお腹から元気を作る習慣

秋～冬への変わり目は、寒暖差や乾燥で体調を崩しやすい時期です。本格的な寒さの前に、食事で体調を整える準備を。カギは「お腹の健康(腸内環境)」と「体を内側から温めること」です。

1 なぜ「お腹」を整えると病気に強くなるの？

「風邪を防ぐなら、のどや鼻の対策では？」と思うかもしれませんが。しかし実は、体の中にある『病気と戦う細胞』の約70%が「腸」に集まっています。腸は口から食べたものと一緒に体外から入ってきた細菌や毒素に直接さらされる場所であるため、体を守る最大の防衛基地になっているのです。

お腹の働きと抵抗力の仕組み

【良い菌の助け】 腸の中に「体に良い菌(乳酸菌など)」が多いと、病気と戦う細胞が刺激されて元気に働きます。

【壁のガード力】 お腹の状態が良いと、腸の内側の壁が丈夫になり、悪い菌や有害な物質の侵入を防ぎます。

寒さやストレス、冬の運動不足は腸の動きを鈍らせ、体に悪い菌を増やしてしまう原因になります。今のうちから良い菌の「エサ」となる栄養(食物繊維)をたっぷり摂り、お腹を味方につけておくことが大切です。

2 秋の「お腹にやさしい食材」4選

秋に美味しい時期を迎える根菜やきのこ類には、お腹の掃除をしてくれる「食物繊維」が豊富に含まれています。それぞれの特徴と、栄養を逃さないコツをご紹介します。

さつまいも ～お腹の掃除とお肌の味方～

ここがすごい

お通じの量を増やしてお腹の動きを促す働きがあります。また、加熱しても壊れにくい「ビタミンC」がたっぷり含まれており、皮膚や粘膜の健康を保って、病気への抵抗力を高めます。

調理のコツ

切ったときに出る白い液(ヤラピン)は、お通じを柔らかくする働きがあります。皮の近くに多く含まれているため、ぜひ皮ごと調理して食べましょう。



かぼちゃ ～高い粘膜保護力で鼻やのどを守る～

ここがすごい

お腹を整える栄養や、体内でビタミンAに変わるβ-カロテンやビタミンEが豊富で、体のサビつきを防ぎ、のどや鼻の粘膜を潤して風邪を引きにくしてくれます。

調理のコツ

β-カロテンは、油と一緒に摂ると体への吸収がぐんと高まります。炒め物にしたり、油を少したした汁物にするのがおすすめです。



ごぼう ～2つのお腹掃除成分を合わせ持つ優等生～

ここがすごい

水に溶けて「良い菌のエサになる成分」と、水に溶けずに「お腹の中を掃除する成分」の両方がバランスよく含まれている貴重な食材です。

調理のコツ

ごぼうの香りと旨味は「皮」にあるため、皮はむかずにタワシで泥を洗い流す程度にとどめ、ささがきや乱切りに。水に長くさらさず、アク抜きは短時間で済ませましょう。



きのこ類(しめじ・舞茸・エリンギなど) ～お腹の善玉菌を増やし免疫力を底上げ～

ここがすごい

きのこ類は低カロリーで食物繊維が非常に豊富なお腹に優しい食材です。きのこに含まれる成分は腸内の良い菌を増やし、病気と戦う細胞を直接刺激して活性化させる働きがあります。

調理のコツ

きのこの栄養や旨味成分は水に溶けやすいため、水洗いはせずに汚れを軽く拭き取る程度にするのがポイントです。



3 体を内側からポカポカに！「温活食材」を取り入れよう

秋口から体が冷え始めると、血の巡りが悪くなります。血液の流れる勢いが弱まると、病気と戦う細胞が体中に行き渡らなくなり、抵抗力が落ちてしまいます。また、体温が1度下がると、病気と戦う力は約30%も落ちると言われています。そこでお勧めなのが、日々の料理に「体を温める食材」を意識して加えることです。

体を温める代表的な食材

生姜(しょうが)

加熱すると生まれる辛味成分(ショウガオール)が、体の芯から体温を上げ、血の巡りを良くしてくれます。

ねぎ・にんにく・にら

独特の強い香り成分(アリシン)が血液をサラサラにし、血行を促進して体を温めます。

発酵食品(味噌・黒酢・キムチなど)

発酵の過程で生まれる酵素が代謝を高め、体内で熱を作り出す手助けをしてくれます。

根菜類

土の中で育つ根菜(ごぼう、にんじん、れんこんなど)は水分が少なく、体を温める効果が高い食材です。



栄養科特製：今晚作れる！お勧め温活お料理

具だくさん！



根菜ときのこと味噌の豆乳生姜スープ

お腹の調子を整える根菜ときのを一度に摂れて、生姜と味噌(発酵食品)のおかげで体の芯から温まる汁物です。

材料(2人分)

- ・ さつまいも、かぼちゃ… 各50g(ひと口大)
- ・ ごぼう …… 1/4本(斜め薄切り)
- ・ にんじん …… 1/4本(いちょう切り)
- ・ 長葱 …… 1/2本(斜め切り)
- ・ お好みのきのこ(しめじや舞茸など)
…………… 1/2パック(ほぐす)
- ・ だし汁 …… 200ml
- ・ 成分無調整豆乳 …… 150ml
- ・ 味噌 …… 大さじ1
- ・ すりおろし生姜 …… 小さじ1(お好みで調整)
- ・ ごま油 …… 小さじ1

作り方

- 1 【炒める】鍋にごま油を熱し、ごぼう、にんじん、長葱を炒めます。油が回ったら、さつまいも、かぼちゃ、きのこ類を加えてサッと炒め合わせます。
- 2 【煮る】だし汁を加え、沸騰したら弱火にして蓋をし、野菜が柔らかくなるまで10～12分ほど煮ます。
- 3 【仕上げ】豆乳とすりおろし生姜を加え、弱火のまま温めます(※豆乳は沸騰させると分離するので注意)。温まったら火を止め、味噌を溶き入れて完成です。

生姜の温め効果と、味噌・豆乳・根菜のお腹を整える働きが合わさった一品です。長葱を加えることで、血の巡りを良くする効果も高まります。味噌は腸内の善玉菌を補う発酵食品。根菜の食物繊維(善玉菌のエサ)と一緒に摂ることで腸内環境を整えられます。

● 寒暖差の激しい季節ですが、温かい旬の味覚を美味しく食べて、元気に冬を迎えましょう！ ●

【消化器外科】白井 順也

New Doctor's Message

2026年4月より消化器外科に着任しました、白井順也と申します。

横浜市立大学を卒業後、同大学の第一外科医局に15年間所属し、大学病院やがんセンター、地域の民間病院などで消化器外科手術の修練を積んで参りました。

専門領域は大腸・肛門領域ですが、消化器領域を広く学んで参りましたので幅広く対応したいと思っております。

手術に不安のない患者様はいないと思っております。手術を行うことのメリット・デメリットをしっかり提示させて頂いてから、手術を行うかしっかり決めていきますので、お気軽にご相談頂ければと思います。

地域の皆様のお役に立てるよう頑張りますのでよろしくお願いいたします。

所属学会・資格

日本外科学会専門医・指導医／日本消化器外科学会専門医・指導医／日本消化器外科学会消化器がん外科治療認定医／日本内視鏡外科学会技術認定医(大腸)／日本がん治療認定医機構がん治療認定医／日本ロボット外科学会専門医／Certificate of da Vinci System Training as a Console Surgeon／身体障害者福祉法第15条指定医(膀胱又は直腸機能障害)／難病指定医／日本大腸肛門病学会／日本臨床外科学会

痔・肛門疾患外来 開設のご案内

2026年8月よりイムス三芳総合病院消化器外科で痔・肛門疾患外来を開設いたします。

【診療受付時間】

毎週月曜日

受付開始13:30 受付終了15:00

(診察室C6)

気になる症状がある方は、お気軽にご受診ください。

NEWS

「チーム医療で支えるダビンチ手術、100例を達成」

当院では、2022年3月に手術支援ロボット「da Vinci Xi」を導入し、このたび、ロボット支援前立腺全摘除術が100例を達成しました。

現在は、その他のロボット支援手術を含めた総症例数は135例となりました。この実績は、泌尿器科を中心とした多職種のスタッフが連携し、安全な手術体制のもとで取り組んできた成果です。

これからも経験と技術を積み重ね、患者様に安心して治療を受けていただけるよう、質の高い医療の提供に努めてまいります。



24時間救急対応

お問い合わせ先 049-258-2323(代)

救急の場合は24時間体制で、できる限り対応しております。 診察可能かどうか必ずお電話で確認してください。



イムス三芳総合病院

埼玉県入間郡三芳町藤久保 974-3

2026(令和8)年9月発行 発行責任者:イムス三芳総合病院 広報委員会 Vol.49