



# なでしご通信

Instagram



KARATSU\_SAISEIKAI

## 心臓や血管の負担に なるかもしれない 便秘

便秘でお悩みの方は多いのではないのでしょうか。便秘はおなかだけの問題ではなく、心臓や血管の負担になる場合もあるため医療機関できちんと治療をすることが大切です。

### 便秘とは

便秘は本来、体外に排泄すべき便を十分量かつ快適に排出できないために起こる症状で、診断基準は以下の6項目のうち2項目以上を満たす場合を言います。

### 今月の先生

#### 内科医員

なるせ なおみ

成瀬 尚美

#### 所属学会・資格

日本内科学会内科専門医

日本消化器病学会

日本内視鏡学会

日本消化管学会

### 1 排便の4回に1回を超える頻度で...

- 強くいきむ必要がある
- 兔糞状便または硬便(右図でタイプ①か②)である
- 残便感を感じる
- 直腸肛門の閉塞感や排便困難感がある
- 用手的な排便介助が必要である(摘便・会陰部圧迫など)

### 2 自発的な排便回数が週に3回未満である

### ブリストル便形状スケール

タイプ

- ① 小塊が分離した木の実状の硬便・通過困難
- ② 小塊が融合したソーセイジ状の硬便
- ③ 表面に亀裂のあるソーセイジ状の便
- ④ 平滑で柔らかいソーセイジ状の便
- ⑤ 小塊の辺縁が鋭く切れた軟便・通過容易
- ⑥ 不定形で辺縁不整の崩れた便
- ⑦ 固形物を含まない水様便

この基準に皆さんはいくつ当てはまるでしょうか？これを見て「自分は便秘なんだ」と気づいた方もいらっしゃるでしょう。当院でも便秘で受診される方は少なくありません。



## 便秘になる人は日本にはどのくらいいるの？

慢性便秘症の有病率は国や地域、用いる診断基準の違いによって大きくばらつきがあるものの、およそ10～15%とされています。つまり、約10人に1人が便秘というわけです。この人数を聞くとやはり他人事ではありません。

運動不足

基礎疾患

加齢



くすり

## 便秘になる人はどんな人？

便秘になる主な要因は ①女性 ②活動量が少ない ③お腹の手術歴がある ④特定の基礎疾患がある(下表) ⑤加齢 ⑥薬剤 とされています。現時点では当てはまらなくても、加齢については避けようがありません。後々、歳を重ねるとともに便秘になる可能性があるのです。

### 慢性便秘症の原因となる可能性のある基礎疾患

代謝疾患	糖尿病
内分泌疾患	甲状腺機能低下症・褐色細胞腫・副甲状腺機能亢進症
変性疾患	アミロイドーシス
膠原病	全身性強皮症・皮膚筋炎
神経疾患	パーキンソン病・脳血管疾患・多発性硬化症・脊髄障害 ヒルシュスプルング病
筋疾患	筋強直性ジストロフィー
精神疾患	うつ病・統合失調症
狭窄性器質性疾患	消化管の腫瘍・腫瘍による壁外性圧排・消化管の狭窄
非狭窄性器質性疾患	慢性偽性腸閉塞症・巨大結腸・裂肛・痔核・直腸脱・直腸癌

## 便秘は血管や心臓の負担になる!?

便秘はおなかだけの問題と思いきや、実はおなか以外の臓器に負担をかけることがあります。まず、排便時に過度の怒責(いきむこと)を行うと失神しやすくなり、循環器系に負荷がかかりやすいことが知られています。さらに、慢性的な便秘では腸内細菌叢の異常により腸内代謝物に変化し、動脈硬化や心血管疾患など様々な疾患の発症に関わっていることも報告されています。

たかが便秘と思いきや、心疾患や血管関連の疾患などに関与し、さまざまなリスクを上昇させる可能性があるのです。



## 便秘の検査

一般的に行われる検査としては、血液検査と画像検査(腹部レントゲン・造影CT・下部内視鏡検査)です。「ただの便秘だと思っていたら実は大腸癌だった」ということも少なくありません。そのため本当に便秘症であるかどうか、十分な画像検査も必要です。

## どうすれば便秘は治せる?

### Check まずは生活習慣・食事を見直す

便秘症の治療において、まずすべきことは生活習慣の改善です。規則正しい生活を心がけ生活リズムを整えることで自律神経が整うため、排便を規則正しく行うことにつながります。また、便意を我慢せず、便意を感じた時に排便することも大切です。排便を我慢することが多いと便秘症が悪化しやすくなります。適度な運動も腸の動きが促されるため大切です。

食習慣に関してはまず、1日3食を規則正しく摂取することが大切です。特に朝食の摂取は体内リズムを整え、胃や腸を刺激し、排便反射を促しやすくなります。また、水分をしっかりとることで便がやわらかくなり、排便がしやすくなります。

食べ物については一般的には食物繊維が多いもの、炭水化物では小麦よりも米や豆類由来の食物繊維が多く含まれるもの、ヨーグルトなどの乳酸菌食品が有効と言われています。しかし食物繊維の摂取量については、摂取量が元々少ない人が摂取する場合は便秘に効果がありますが、食物繊維を摂ればとるほど便秘が改善するわけではありません。



## 生活習慣や食事を見直しても改善しないときは？

### Check 医療機関を受診し、適切な検査・診察を受けた上で内服治療をする

現在、便秘を治す内服は様々あります。その中でどの薬が患者さんに適切なのか、医師が判断します。年齢によっては勧められない薬や元々飲んでいる薬と併用してはいけない薬などもあるため、たかが便秘といえど、医療者側の十分な判断が必要です。



## 注意！刺激性下剤を頻回に使っていませんか？

ドラッグストアなどで購入できる薬で注意が必要なのが、刺激性下剤（アントラキノン系、ジフェニール系）と言われるものです。下剤には大まかに分けて非刺激性下剤（便に水分を含ませ排便を促す）と刺激性下剤（腸を動かすことで排便を促す）ものがあります。刺激性下剤は非刺激性下剤に比べ十分な効果が出やすい薬です。しかし長期間飲んでしまうと、自身で腸を動かす力が弱まってしまい、便秘がさらに悪化することがあります。

また、長期間の使用で大腸メラノーシスと言われる、腸管粘膜細胞が阻害され腸の中が黒くなる病気があります。これは大腸癌のリスクにもなると言われています。効果的と思われる薬にも長期間使うことにはそれなりのリスクがあるのです。

## 便秘で困ったら医療機関を受診しよう

上記でも述べたように、たかが便秘と思うかもしれませんが、便秘にも意外な隠れた危険がいくつかあります。なかなか治らない便秘でお悩みの方は気軽に当院消化器内科、消化器センターへご相談ください。

### 消化器センター-外来担当医

受付時間／月～金曜 8：30～10：30

	月	火	水	木	金
担当医	宮崎 充啓 消化器外科	樋高 秀憲 消化器内科	成瀬 尚美 消化器内科	遠藤 広貴 消化器内科	松山 歩 消化器外科

※消化器センターは月～金曜の午前診療のみとなります

※他診療科と受付時間が異なりますのでご注意ください

令和6年4月現在

# 強調表示 について

意味を理解して  
正しく選びましょう



## 勘違いしやすい食品表示に注意!

カロリーゼロ、低カロリーなどの違いをご存じですか? 前回、食品表示について紹介しましたが、表記の仕方によって内容が異なるものがあります。勘違いしやすい内容について確認しましょう。

### カロリーゼロ、ノンカロリーなど

→100g(100ml)当り**5kcal未満**のものに表記できる

《例》500ml飲料の場合  
25kcal未満なら「ゼロ」などと表記が可能

カロリーゼロが  
必ずしも**0kcal**  
とは限りません!



### 低カロリー、ダイエット、カロリー控えめ(ライト)など

→100g当り**40kcal未満**(100ml当りは**20kcal未満**)のものに表記できる

《例》500ml飲料の場合  
100kcal未満なら「低」「ダイエット」などと表記が可能

### 糖類ゼロと糖質ゼロ

#### 糖質ゼロ

糖が含まれない(砂糖、ブドウ糖、果糖などが含まれない)

#### 糖類ゼロ

糖類は含まれないが、それ以外(でんぷんやオリゴ糖など)の糖質を含む



100g(ml)当り糖類または糖質が**0.5g未満**含まれている場合あり

### 「塩分控えめ」と「塩味控えめ」

#### 「塩分控えめ」「うす塩」

→塩分が**少ないもの**にだけ表記できる  
100g(ml)当り「食塩相当量**0.3g未満**」  
※ナトリウム120mg未満

#### 「塩味控えめ」「うす塩味」

→**塩分量に関係なく**表記できる  
「味覚」の表現であり、食塩の含有量を表したものでないので注意

似ている表記でも内容が異なるので、食生活に気をつけているつもりでも、塩分やエネルギーなど、摂り過ぎている可能性もあります。意味を理解したうえで、適量を心がけて取り入れましょう。

管理栄養士 河野 陽花

# 医師の異動について

医師の異動がありましたのでお知らせいたします

## 令和6年4月1日付入職

循環器科医長	うちの 内野 真純	内科医員	さかくち 坂口 恵亮	脳神経外科医員	こうざき 神崎 貴充
腎臓内科医員	かわむら 河村 夏美	内科医員	こまつ 小松 実樹也	放射線科医員	たかなぎ 高柳 幸穂
腎臓内科医員	やすだ 安田 勇	内科医員	はにゆうた 羽生田 菜月	整形外科医員	みやもと 宮本 和樹

## 令和6年3月31日付退職

整形外科部長	米倉 豊	内科医員	才田 正義	外科医員	柿添 圭成
循環器科医長	矢沢 みゆき	腎臓内科医員	岡田 美月	放射線科医員	藤木 和也
内科医員	大谷 剛史	腎臓内科医員	杉元 悠太郎	脳神経外科医員	吉永 貴哉

# 外来一般診療休診のお知らせ

大型連休中、下記のとおり外来一般診療を休診いたします。

4/28(日) 休

4/29(月) 休

4/30(火) 通常診療

5/1(水) 通常診療

5/2(木) 通常診療

5/3(金) 休

5/4(土) 休

5/5(日) 休

5/6(月) 休

急患はこの限りではありません

# クラークの制服が変わりました!

クラークの制服が変わったことにお気づきになりましたか? カフェラテ色の優しい印象になりました。クラークは医師のサポートはもちろん、患者さんをサポートするのが仕事です。診療がスムーズに進むように、和やかな環境を作れるように心がけています。今まで以上に患者さんに寄り添った医療を提供していきたいと思っていますのでお気軽にお声かけください!



# 外来診療担当医表

急遽変更になる場合がありますので、当院のホームページもしくは各診療科に配置しています最新の担当医表でご確認ください。

令和6年4月1日現在

## 内科

診療時間	月	火	水	木	金	土(第1週)	土(第2週)	土(第3週)	土(第4週)	土(第5週)
午前	愛川可南子 糖尿病	藤松 里美 糖尿病	愛川可南子 糖尿病	井本めぐみ 糖尿病	美奈川仁美 糖尿病	内野 真純 循環器	愛川可南子 糖尿病	内野 真純 循環器	成瀬 尚美 消化器	
	遠藤 広貴 一般・消化器	千布 裕 膠原病	千布 裕 膠原病	千布 裕 膠原病	樋高 秀憲 消化器	徳島 卓 循環器	長尾 瑞樹 循環器	徳島 卓 循環器		
	藤松 大輔 一般・循環器	内野 真純 循環器	徳島 卓 循環器	内野 真純 循環器	藤松 大輔 循環器	村上 哲晋 膠原病	熊谷 貴文 肝臓		熊谷 貴文 肝臓	
	村上 哲晋 膠原病	中野 翔太 膠原病	白濱 裕梨 膠原病	村上 哲晋 膠原病	中野 翔太 膠原病		千布 裕 一般	中野 翔太 膠原病	千布 裕 一般	
	冬野 誠也 腎臓内科	永田 諭 神経内科	平松 晶子 腎臓内科	熊谷 貴文 肝臓	村山 博之 腎臓内科		樋高 秀憲 消化器		樋高 秀憲 消化器	
	熊谷 貴文 肝臓	熊谷 貴文 肝臓	④上原 平 てんかん	長尾 瑞樹 循環器	眞崎 勝久 神経内科	中野 翔太 新患	成瀬 尚美 新患	村上 哲晋 新患	愛川可南子 新患	中野 翔太 新患
	中野 翔太 新患	愛川可南子 新患	村上 哲晋 新患	成瀬 尚美 新患	熊谷 貴文 新患					
午後	徳島 卓 循環器	藤松 大輔 循環器	林田 仁志 神経内科	井本めぐみ 一般	内野 真純 循環器					
			白濱 裕梨 膠原病	①柚木純二 心臓外科	小松実樹也					
	千布 裕 一般	永田 諭 神経内科	①③鶴田浩太郎 不整脈	②伊藤 学 心臓外科						
			④上原平 てんかん	③諸隈宏之 心臓外科						
	坂口 恵亮 新患	長尾 瑞樹 新患	羽生田菜月 新患	安田 勇 新患	河村 夏美 新患					

※①～⑤は何週目の外来かを表しています(例 ①…第1週)

受付時間 | 午前の部 8:00～11:30  
 | 午後の部 11:30～15:00  
 | 消化器センター 8:30～10:30  
 | 整形外科 8:00～11:00

診療時間 | 午前の部 8:30～12:30  
 | 午後の部 14:00～17:00

休診日 | 土曜午後・日曜・祝日  
 12月29日～1月3日  
 ※急患の場合はこの限りではありません

## 外科

診療時間	月	火	水	木	金	土(第1週)	土(第2週)	土(第3週)	土(第4週)	土(第5週)
午前	力丸 竜也 肝胆脾	山懸 基維 肝胆脾	稲葉 大地 消化器	山懸 基維 肝胆脾	久良木亮一 血管					
	稲葉 大地 新患	筒井 信一 乳腺	久良木亮一 血管	筒井 信一 乳腺	筒井 信一 乳腺	宮崎 充啓	稲葉 大地	力丸 竜也	枝川 真	久良木亮一
	枝川 真 呼吸器	松山 歩 新患	宮崎 充啓 新患	枝川 真 新患	力丸 竜也 新患					
		園田 孝志								

## 整形外科

診療時間	月	火	水	木	金	土(第1～5週)				
午前	宮本 和樹 新患	高島 怜史	宮本 和樹	高島 怜史 新患	宮本 和樹 新患	白木/高島/宮本 ※土曜は交替制です				
	白木 誠	白木 誠 新患	高島 怜史 新患	白木 誠	白木 誠					

## 脳神経外科

診療時間	月	火	水	木	金	土(第1週)	土(第2週)	土(第3週)	土(第4週)	土(第5週)
午前	勝田 俊郎		勝田 俊郎	勝田 俊郎	勝田 俊郎	勝田/神崎	左村	勝田	左村/神崎*	神崎
	神崎 貴充		左村 和宏	神崎 貴充	左村 和宏					

※第5土曜がある月は、第4土曜の神崎は休診となります

## 耳鼻咽喉科

診療時間	月	火	水	木	金
午後	佐賀大学				

## 消化器センター

診療時間	月	火	水	木	金
午前	宮崎 充啓	樋高 秀憲	成瀬 尚美	遠藤 広貴	松山 歩

連携室直通 TEL(0955)75-7032 FAX(0955)75-7024

## 発行

情報誌なでしこ通信 第220号 令和6年4月1日発行  
 発行者：済生会唐津病院 院長 園田孝志

〒847-0852 佐賀県唐津市元旗町 817  
 TEL 0955-73-3175(代) FAX 0955-73-5760

E-mail info@saiseikai-karatsu.com

URL https://saiseikai-karatsu.com



バックナンバーはホームページでご覧になれます