



# みんなの健康

No.271

## 5・6 月号

在宅医療の今  
ケアマネジャー  
(介護支援専門員)  
をご存知ですか

### 市民公開講座

## みなさんの健康常識、それ本当？ 正しい健康知識でますます元気に！

みんなの健康 2019.5/6

からだにやさしい  
食事づくり

### 美味しく減塩のスヌメ

◆こんな時どうする？

便秘は治療を要する  
侮れない病気です

からだのどこか半分に痛みを伴う水疱ができる病気といえば帯状疱疹(帯状ヘルペス)と直ぐお分かりになり「帯状疱疹ではないですか。」と心配して来院する患者さんが大勢いらっしゃいます。帯状疱疹は80歳までに3人に1人がかかるといわれています。発疹が出る前に痛みだけが生じて整形外科を受診することもあります。帯状疱疹はできるだけ早くお薬を内服しウイルスの増殖を抑えないと皮膚症状も、帯状疱疹後神経痛と言って発疹が治った後まで続く神経痛も重症になります。痛みは3から6か月以上続くこともあり、痛みのつらさが有名な病気でもあります。病気が進行してからお薬を飲んでもあまり効きません。従って疑わしい症状のある時はできるだけ早く受診することをお勧めします。最近では50歳以上を対象としたワクチンもありますのでご希望の方は医療機関に問い合わせみてください。

一方、ヘルペスと言っても帯状疱疹とは別に単純ヘルペスがあります。単純ヘルペスは口や陰部など粘膜の近くに繰り返して水疱ができる病気でもこちらでもできるだけ早い治療が大切です。いずれにしてもヘルペスが疑われたらすぐ受診してください。

(グッピー)

メッシュ型扉 500mm

表紙イラスト/平潟湾を渡るシーサイドライン(金沢区) 3月に京急金沢八景駅に直結した。八景島-金沢八景間は海沿いを走り、自動運転車両の先頭に座ると、天気の良い日には車内から富士山が見えることもある。

## 便秘は治療を要する、侮れない病気です

横浜外科医会 黒水 丈次 先生  
松島病院大腸肛門病センター

便秘は若年者では女性に多いのですが、高齢化に伴い男女共に増加し差がなくなります。快便は快適で健康な生活の基本ですので、便秘を軽く考えないことが重要です。

「何日、便が出ないと便秘ですか」

2017年に発表された慢性便秘症のガイドラインで、便秘は「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」と定義されました。これまで便秘は排便回数を中心に考えてい

ましたが、便が何日出ないかでなく、1週間に1度でも快適に十分量排出できれば便秘ではありません。

最近排便が不規則で、時々お腹が張ったりします。どうすればよいですか

まず、大腸内視鏡検査を受け、大腸がんやポリープが無く、大腸が正常であることを確認してください。便が硬くなる原因は、水分が足りないか、大腸の動きが悪いか、動き方が悪いからです。規則正しい食生活、十分量の水分摂取(1日1.5リットル)

トル位)、適度な運動(特に良く歩くこと)をして経過を見てください。改善しない時は安易に下剤を飲まず、専門医に相談してください。

腹痛や腹部不快感が繰り返し起こり、便があまり出ないので心配ですが

大腸内視鏡検査で問題がなければ、過敏性腸症候群の便秘型が考えられます。刺激性下剤の服用は状態を悪化させます。市販の下剤を飲まずに専門医を受診し相談してください。

便がしたくてトイレで頑張っても出ないのですが

多くの人は気張れば便は出ると思っています。が、気張る動作は体全体に力が入り肛門が締まってしまう。便意を感じてトイレへ行き、体の力を抜いて腹圧だけをかけるようにする(息み)ことが重要です。また姿勢は「考える人」のやや前傾姿勢が推奨されます。便は出すものではなく出るものであることを理解してください。