



西村クリニック便り 第59号

西村クリニック公式ラインを開設しました

0728623001 で友達検索していただけますと友達登録となり

タイムラインにてお知らせが届きます

※ラインでの治療等のご相談はお受けできません※

発行元

四條畷市楠公 1-14-6

西村クリニック

072-862-3001

私がこのクリニックを開設してもうすぐ五年になりますが、私が目頃から感じておりますのは便秘の方が多いという事でありませう。昔から健康の秘訣に「快食、快眠、快便」という言葉がありますが、それとは逆に「便秘は万病の元」という言葉がある様に便秘があると何らかの病気の原因にもなると考えられております。

便秘になると肛門周囲の静脈がうっ滞し、痔核を形成する事も多く、又便秘の人は大腸の中に排泄物をため込む為、大腸癌にもなり易いとも言われております。また余り知られてない病気に大腸憩室というものもあります。これは便秘で大腸内の圧力が高まると腸の壁がポコポコと袋状にはみ出して大腸憩室という小部屋ができる病気です。この大腸憩室は炎症を起こし易く、発熱腹痛を伴う憩室炎を引き起こしたり、また憩室の壁から出血し、下血して病院に救急搬送される事もしばしばあります。

こうした病気以外にも便秘の人は排泄すべき物質が大腸から再吸収され脳にさまざまな悪影響を及ぼすという人もいます。

この様に人間の体にとって便秘は好ましい事ではありません。では便秘にならない為にはどうしたら良いかについて考えてみましょう。便秘の最大の原因はやはり野菜不足でしょう。野菜のうちでも葉物もですが、繊維分の多い根菜類を多く摂るといふ事がまず大切になります。そして次には水分摂取不足。大腸は水分を再吸収する場所でもありますので、水分摂取不足になりますと便が硬くなり便秘の原因となります。

それから生活習慣の問題があります。朝、起床時、便を排出するのが最も良い習慣とされておりますが、忙しくて排便を我慢する事を繰り返すうちに便秘傾向になっていく様です。

そして次に大切なのは軽い運動です。朝起きて軽くウォーキングするだけで腸の蠕動が活発となり便が出やすくなります。これ以外にも便秘対策については世間でも色々言われておりますが、ともかく「快食、快眠、快便」の快適生活をこれからも送り、元気に生きていけたらと思う次第であります。



院長 西村 章

高齢者インフルエンザの予防接種は当院では**四條畷市、大東市**にお住いの方以外も**寝屋川市、門真市、守口市**の**合計5市**にお住まいの方が受けていただけます。どの市の方も**1000円(税込み)**です。インフルエンザの予防接種につきましてはご予約をお願いしております。当日接種も可能ですが当日のワクチンの在庫によってはお断りする場合がありますのであしからずご了承ください。

予約はお電話でもけっこうです。また当日の体調により予約日の変更も可能ですのでご予約をお願いいたします。

接種は診察時間内でしたらどの曜日も行っております。

072-862-3001 西村クリニック

台風が続き天気が悪く心まで晴れず、ついつい家にこもりがちになる人もいるかもです。しかしこんなときこそ、晴れ間が見えたらできるだけ外に出て日光を浴びてほしいのです。秋から冬に向けて日照時間が短くなると、血中のビタミンDが足りなくなる可能性があるからです。また閉経後のエストロゲンの減少による骨粗鬆症の予防のためにも日光をあびて骨を丈夫にしましょう。少しの小さなことの積み重ねで元気な秋を過ごしましょう。

高齢者肺炎球菌のワクチン接種はお済みでしょうか？
 高齢者肺炎球菌のワクチンはインフルエンザの予防接種と同時に受けていただくことができます。両方とも寒くなるまでには是非受けておいていただきたいワクチンです。高齢者肺炎球菌のワクチン接種には接種券が送られてきますので保険証とともにご持参ください。

(自費接種も承っております) また別日に接種される場合は1週間あけていただくと接種可能です。高齢者肺炎球菌のワクチンはご予約は不要です。

編集後記

再び年末に南こうせつコンサートに行くことになりました

朝刊に申し込み記事を見出し10時を待って

11時に申し込みましたが2階席の後ろの方でした

それでもいまから楽しみで仕方ないです(*∇*)