

冬の便秘 生活見直しスッキリ

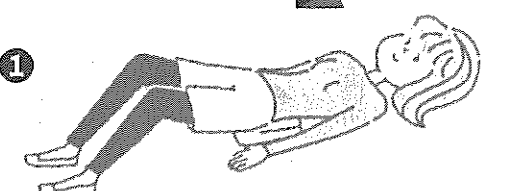


加藤茂治院長

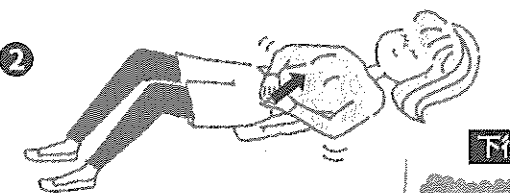
**マッサージで
ねじれ腸改善**

便秘は冷えだけでなく、腸のねじれが原因になることもある。便秘外来を開設している加藤胃腸科・内科クリニック(苫小牧)は、「ねじれ腸」による便秘を改善するためのマッサージの方法イラストを患者に伝えている。

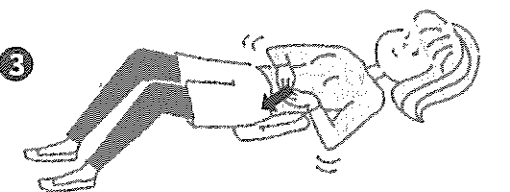
おなかのマッサージ



1 あおむけになり腰の下に厚さ5cmほどのクッションを敷く。ひざは軽く曲げる。おなかの力は抜く



2 両手の指をピンと伸ばし、右の指先をおへその左下、左の指先を臍腹に当てる。下行(かこう)結腸を左右から揺らすように、左右交互におなかを押しながら少しずつ上に行く



3 左手が肋骨(ろっこつ)に当たったら、そのまま下に向かって同じようにマッサージする

※②③を繰り返す (水上健著「慢性便秘症を治す本」を参考に作成)

看護師の腸をコンピュータ断層撮影装置(CT)で検査したところ、2人とも重度のねじれ腸だった。水上医師からマッサージの方法などの対策を教わり患者に伝えているほか、看護師のCT画像もホームページ(HP)内の「便秘外来」で公開している。

内視鏡を得意とする加藤院長もねじれ腸の患者を診察する機会が多い。加藤院長は「生活の改善も勧めており、漬物やみそ、納豆などの発酵食品のほか、食物繊維を多く含む海藻やイモ類、ゴボウなどを適度に摂取していただく」と話している。



河野由紀子医師

札幌市の女性(48)は最近、トイレにいても時間が長くなっていた。年末年始は特にひどく、4日以上便通がないこともあった。こんな経験は初めて。「正月料理をいろいろ食べたのに全く便意がなく、おなかも張ったので焦りました」便秘に詳しい札幌いしやま

病院(中央区)の河野由紀子医師によると、便には食べ物のかさや腸内細菌、はがれた腸粘膜のほか水分が含まれており、便通に水分は欠かせない。理想的な水分量は便の70〜80%とされるが、水分が少ない便は大腸を進むスピードが遅くなる上、腸は水分を吸収するので便がたまるほど水分を失い便秘になる。

冬場でも1日1.5〜2リットの水分を取ることが便秘解消の第一歩。河野医師は「食事

中や食後に水やお茶を飲むなど、意識して水分摂取してください」と呼びかける。

運動不足も便秘に関係する。便は直腸から肛門へと押し出されるが、腹筋や骨盤底筋が弱いと排便に苦しみ、体を動かさなければ腸の動きも促進されない。「室内で座りっぱなしになるのではなく散歩したり、掃除するだけでもいい。軽い腹筋運動も効果的です」

冷えも大敵だ。腸の動きは

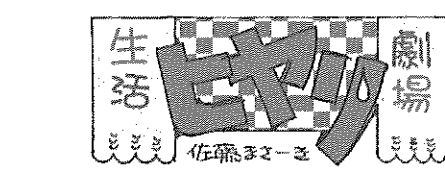
自律神経によって調整されており、主に副交感神経が働く。冬は寒さで血流が悪くなると状態も悪化するため、排便を避けて便秘になることも。いぼ痔は雪かきで腹に力を入れるタイミングで悪化することもあるのだから、日本消化器病学会関連研究会の慢性便秘診療ガイドラインによると、便秘は週3回

未満しか排便がない状態や、排便があっても残便感がある状態を指す。市販の便秘薬で解決することもできるが、依存しないように気をつけることを勧めている。特に刺激の強い便秘薬は長期の使用で大腸の粘膜に色が沈着する「大腸黒皮症」を招きかねず、自力で排便する力を失う懸念もある。整腸剤から試してみるのが無難だ。

河野医師は「毎日ではなくても、すっきり排便できればいいのです。気になる場合は、便秘外来やドラッグストアの薬剤師に相談してみてください」と話している。

水分多めに摂取／体の冷えも大敵／薬への依存に注意

くらし



ふるさと納税
ふるさと納税
ふるさと納税
ふるさと納税
ふるさと納税



自治体のふるさと納税を装った偽サイトが開業されている。公式サイトとそっくりなものもあり、注意したい。

富士山を見ながらのパラグライダー体験を返礼品にしている静岡県富士宮市には昨年3月、利用しようとした人から「返礼品に必要な寄付額が」安くなっているが、大丈夫か」と連絡があった。市が調べると、公式サイトにそっくりな偽サイトが、値引き表示していた。

ふるさと納税は寄付行為で、返礼品を「値引き」することはあり得ない。消費庁によると、公式サイトを無断でコピーしたり、偽の口座に振り込ませようとしたりするなどの手口も巧妙。「割引」「値引き」の言葉に気をつけ、振込先をしっかり確認しよう。

2020. 1. 16

昨年は新年会で「もしも宝くじで100万円当たった」という夢物語で盛り上がった。その時に、山梨県出身の私は「旧知を訪ねる旅がしたい」と夢を語った。残念ながら宝くじは当たらなかったが、その夢は年末にかなった。

高校3年生の時のクラス会「古希を祝う会」が昨年12月に開かれ、出席して懐かしい

旧知を訪ねる旅

面々と50年ぶりに再会したのだ。話しているうちにすっかり当時にタイムトリップし、話は尽きなかった。

私が北海道にいたことから、酪農をしていると思いついていた人がいたのは愉快だった。先生に叱られて頭をたたかれた話になると、恩師も70歳の生徒も頭を下げて本気で謝り合い大爆笑した。

この旅はさまざまなことがあった。8年ぶりに友人にも会おうと電話をしたら、2カ月前に急逝したと知らされた。きなシヨックを受けた。一緒におしゃべりした懐かしい部屋で、御主人が入れてくださったお茶を頂き、焼香した。

クラス会と前後して旧交を温める出会いも。甲府の保育園で、保育士としての基礎を

つくってくれた当時の園長とも会うことができた。東京の幼稚園に勤めていた時の教子親子とも42年ぶりに、感動的な再会を果たした。

お正月に「毎年、会いたいですね」と年賀状をくれる人がいる。今回の経験もあり、今年もできる限り旧知を訪ねる旅をして絆を確かめ、感動を分かち合える年にしたい。

村上 都 (70歳・パート保育士) 二渡島管内七飯町

投稿は女性のみ。600字で。郵便、ファクスは原稿用紙を使い、くらし報道部「いずみ」係、電子メールはizumi@hokkaido-np.co.jpへ。題、住所、氏名(ふりがなも)、年齢、職業、郵便・電話番号を明記。原稿は趣旨を損なわずに加筆・修正することがあります。二重投稿は厳禁。掲載分は道新電子版とデー