

# 診療所からのお知らせ

2024年4月号  
せいきょうあつぎ診療所  
電話：046-223-3325



ミニコラム

## 旭所長の「最近どう？」

今回は「便秘」についてお話します。腸の動きが鈍くなったり、加齢により腸のしなやかさが失われることで便秘になる人がいます。また、筋力が落ちることで便を押し出す力(腹圧)が弱くなった結果、便秘になってしまう人も。その場合、便が肛門付近で硬くなってしまい、腸や肛門を傷つけて切れ痔や内痔核になってしまうこともあります。腸は伸び縮みする器官なので、多くの便が溜まっても自覚がない場合もあります。

今は便秘薬もたくさんの種類があります。大腸を刺激するものや、腸の動きをよくするもの、腸内にガスを発生させて排便を促すものなど。薬の形状も錠剤、粉、液状、坐薬などさまざまです。みなさんが一番聴き馴染みがある薬は「酸化マグネシウム」でしょうか。昔からある薬ですが「血中のマグネシウム濃度が上がってしまうから」と避ける人もいますね。マグネシウムの値は採血で確認できるので、診療所では定期的に検査して数値を見ています。安心して服用してください。数ある便秘薬の中には即効性のあるものもありますが、服用してから2~3日後に排便があるものも。人によってまったく効かないことも珍しくなく、効果はかなり差があります。効かない場合は、患者さんと相談しながら他の薬を処方しますので、効きが悪いからといって指示された以上の薬を飲むことはやめてくださいね。

便秘解消のために水分をとる人もいますが、おしっこに行く回数が増えてしまい、尿意で睡眠が妨げられて生活リズムが崩れてしまっては本末転倒です。また「整腸剤」はお腹の調子が悪いときに整える薬なので、便秘には逆効果になることがあります。ごはんをおいしく食べるためにも、排泄は大切です。心配な方はぜひご相談くださいね。

### ◆特定外来のお知らせ

※循環器外来、整形外科外来は予約制です

・循環器外来 牛山医師(午後2:00~5:00)

4月10日(水)

5月8日(水)

・整形外科外来 堀内医師(午後3:00~5:00)

4月5日(金)、4月19日(金)

5月17日(金)

### ◆旭医師の休診および代診について

4月12日(金) 午前 西田医師

午後 長谷川医師

### 胃カメラが 新しくなります！

3月の終わりに、胃カメラの機械が新しくなりました♪今年度の胃カメラつき健診を早めに受けてみませんか？厚木市では、5月初旬から受診券を取り寄せることができます。

医療生協では、組合員のみなさまに医療生協への加入・増資のお願いをしています。今回胃カメラの新しい機械を取り入れ、患者さんの健康へつなげていきますので、この機会にぜひ加入・増資へのご協力お願いいたします。

加入・増資の際は、診療所の職員、または地域の支部役員へお声がけください。

◆診療案内 午前9:00~12:00 午後2:00~5:00 夜間5:30~7:00

※祝祭日は休診です

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~ 12:00	旭	旭	旭	西田	旭	旭 (第1・3・5)
午後 2:00~ 5:00	旭	休診 旭 (往診)	休診 第2週のみ 牛山医師 旭(往診)	休診	旭 堀内(整形) (第1・3)	
夜間 5:30~ 7:00	旭		旭		金曜午後は (3:00~ 5:00)	

★お知らせ かえで薬局は、月曜日の夜間と火曜日の  
午後はお休みです。