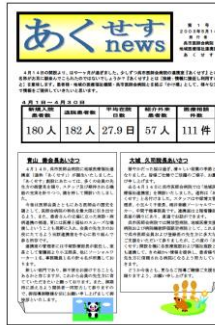


# あくせす news

第 200 号  
2019年2月14日  
発行者  
呉市医師会病院  
地域医療福祉連携室  
あくせす

## あくせす News 200 号記念

呉市医師会病院広報誌「あくせすNews」の発行が今号で200号を迎えました。日頃、ご愛読いただいております皆さまに心から感謝を申し上げます。  
これからも当院の現状や最新の情報を“呉市医師会病院”らしい親しみやすく、わかりやすい紙面で提供できるよう努めて参ります。今後ともご指導・ご鞭撻のほど、よろしくお願いいたします。  
地域医療福祉連携室あくせす スタッフ一同



第1号 2003年5月14日発行

## あくせすからのお知らせ

先生方にはいつもあくせすをご利用いただき、ありがとうございます。  
3月より、あくせすの土曜日の受付時間が8時30分から12時30分までに変更となります。月曜日から金曜日は従来通り8時30分から18時00分まで予約受付を行っております。  
※なお、緊急依頼はこの限りではありません。病院代表（☎22-2321）にお電話をお願いします。  
今後とも一層のご利用・ご紹介のほど、よろしくお願いいたします。  
◆入院・紹介外来 ☎32-7576 ◆特殊外来（検査のみの外来） ☎25-7708

## 医療安全対策講習会 報告

1月17日（木）、呉市医師会館講堂にて『事例から学ぶ医療安全』と題し、広島県医師会常任理事をされている 渡邊 弘司先生（渡辺小児科循環器科クリニック）をお招きし、講習会を行いました。  
クレームの対応およびアクシデントが起こった際の謝罪についての注意点など、様々な事例を用いながらわかりやすくお話していただきました。また、記録は残っているものが“全て”であり“正しい”とされるため、カルテへの記載がとても重要であることを力強く教えていただきました。  
医療安全の確保は患者さんだけではなく、職員自身を守ることにもつながります。今後も職員一人一人が医療安全に対する意識の向上に努めてまいります。



## 看護部

クリスマスカードお楽しみ抽選  
当選、誠にありがとうございます！

- 1等『加湿器』  
谷口 正彦 先生（谷口クリニック）
- 2等『美味しいお菓子』  
中嶋 伸一郎 先生（中島内科）  
平賀 亮 先生（よつばクリニック）
- 3等『海軍さんのコーヒー』  
寺岡 正悟 先生（寺岡内科・呼吸器科）  
後藤 友彦 先生（升谷医院）  
日下 美穂 先生（日下医院）



大切に使用してもらいます。ありがとうございました。  
（谷口先生）

## 地域医療福祉連携室 new face★

12月より医療ソーシャルワーカーとして配属になりました。これまでは中央地域包括支援センターで勤務させていただいていました。  
地域資源の理解や在宅支援の知識・経験を培い、院内外の連携や円滑な退院支援を行い、患者さんやご家族に安心して退院後の生活を送っていただくことができるよう、携わって参りたいと思います。不慣れな点が多く、ご迷惑をお掛けすることがあると思います。ご指導のほど、よろしくお願いいたします。



まきはた なる み  
巻幡 成実

# 最近の排便障害(便秘)の 治療について



大腸肛門病センター 副センター長 藤森 正彦  
ふじもり まさひこ

排泄とは、人が本来もっている生理的欲求の一つである。それが障害されることは、一度獲得した排泄の自律性を喪失することであり、排尿障害と排便障害があります。排便障害の中でも最近では新しい薬も処方できるようになった便秘について、2017年に発行された「慢性便秘症ガイドライン」に沿って、お話しさせて頂きました。

便秘とは、高齢になるにつれ自覚することが多くなる症状です。便秘の人はそうでない人と比較して、QOLが下がり、心血管系のリスクも1.4倍になるとされ、また寿命が短くなるという報告もあります。だからこそうまくコントロールする必要があります。

まずは私が奨める「うんちの3ルール」ののって排便習慣の指導を行います。また水分摂取を含めた食事指導や運動療法を指導します。薬物療法については、今までは酸化マグネシウムやセンナなどの刺激系下剤がよく使用されてきました。しかし2012年にアミティーザ(商品名)が発売され、その後リンゼス・グーフイス・モビコール・ラグノスNFゼリー(商品名)と様々な作用の薬剤を使用できるようになりました。患者さんそれぞれで効果のある薬剤が違いますので、患者さんにあった薬剤を選べるようになりました。

しかし以前から繰り返しお話しさせていただいている「薬剤では効果のない便秘」もあります。そういったケースでは、専門的な検査が必要となります。当院では、肛門内圧検査・排便造影・肛門超音波・バルーン排出テストなど行うことが可能ですので、是非ご紹介のほど、よろしくお願いたします。

この度、2018年12月より多職種による「排便障害ケアチーム(仮称:DDCT)」を立ち上げました。呉市民の皆さんに排便の大事さを啓蒙して参りたいと思います。



## 慢性便秘の分類

機能的性	排便回数減少	大腸通過遅延型	特異性(器質性) 過敏性: 慢性的IBS(便秘性)、中核腸蠕動低下など 薬物性: 抗うつ剤・オピオイドなど
	排便困難	大腸通過正常型	出口閉塞不全 大腸通過遅延型での組織性など 器質性による腸管狭窄・腸管狭窄IBS-C
器質性	排便回数減少	大腸憩室・大腸憩室炎・虚血性腸炎・クローン病など	巨大結腸症
器質性	排便困難	器質性便秘(排出障害)	直腸癌・小腸癌・S状結腸癌 ・直腸内重積・巨大直腸症

十 特発性便秘、続発性便秘

慢性便秘症ガイドライン 2017

関係医師懇談会 22/01/2018

Kure City Medical Association Hospital

## うんちの3のルール

- ① 排便は1日 **3** 回から1週間に **3** 回。
- ② 1回の排便は **3** 分以内。
- ③ 息むのは **3** 秒以内。
- ④ ウォッシュレットは **3** 秒程度まで(弱く)。

呉市医師会健康セミナー 開講40周年記念講演会

1st/Oct/2017

呉市医師会病院

## 食事療法と運動療法

- 1日3回 規則正しい食事、ダイエットには、注意
- 特に朝食を大事・・・食事反射による排便は朝が強い
- 水分摂取は、1日1.5l(ペットボトル3本)以上をめどに
- 食物繊維は24g/1日以上を理想、最低14g/1日以上  
水溶性食物繊維(ゲル状)と不溶性食物繊維(水分吸収・膨化)  
1:2が適当とされる。  
繊維サプリメントの利用
- プロバイオティクス(乳酸菌が代表)、プレバイオティクス(オリゴ糖類など)
- 過度のアルコールなどの刺激物の摂取は控える
- 適度な運動(有酸素運動)・・・1時間程度の軽い運動。
- 十分な睡眠と休息を。

関係医師懇談会 22/01/2018

Kure City Medical Association Hospital

## 薬物療法

- |                               |                           |
|-------------------------------|---------------------------|
| ① プロバイオティクス<br>ラックB・ミヤBMなど    | ⑤ 上皮機能変容薬<br>アミティーザ・リンゼス  |
| ② 膨張性下剤<br>コルネル・バルコーゼ         | ⑥ 消化管運賦活薬<br>ガスモチン        |
| ③ 浸透性下剤<br>酸化マグネシウム・ラグノスNFゼリー | ⑦ 漢方薬<br>麻子仁丸・潤腸湯・大黃甘草湯など |
| ④ 刺激系下剤<br>センノシド・ラキソベロンなど     | ⑧ 新規便秘薬<br>モビコール・グーフイス    |
- 症状によって、使い分けることが大事です。

関係医師懇談会 22/01/2018

Kure City Medical Association Hospital

### ★1月1日～1月31日★

※届出日数(地域包括ケア病棟、障害者病棟等を除く)

平均入院患者数	平均病床利用率	平均在院日数※	紹介外来患者数	医療相談患者数
115.1人	55.6%	17.1日	52人	127人

呉市医師会病院 地域医療福祉連携室 **あくせす**

<http://www.kure.hiroshima.med.or.jp/hp/>

電話 (0823) 32-7576 (直通) 院長 中塚 博文 室長 中間 千穂 事務 中野 浩美 事務 石坂 梨恵  
FAX (0823) 32-7507 MSW 森下 香織 MSW 萩山 直子 MSW 菅原 淳子 MSW 巻幡 成実

