

いつまでも健康な体でどこまでも

けんしょうかい

健翔会だより

18号

2013・7月1日

発行所

香川県坂出市川津町
(〒762-0025) 3329-14
医療法人社団 健翔会
堀口医院
TEL 0877-45-8686

◎本紙に関するご意見、ご質問がありましたら
お気軽にどうぞ！

<担当>高橋、青北
TEL 0877-45-8686 FAX 0877-45-8883
HP <http://www.horiguchi-hp.jp>

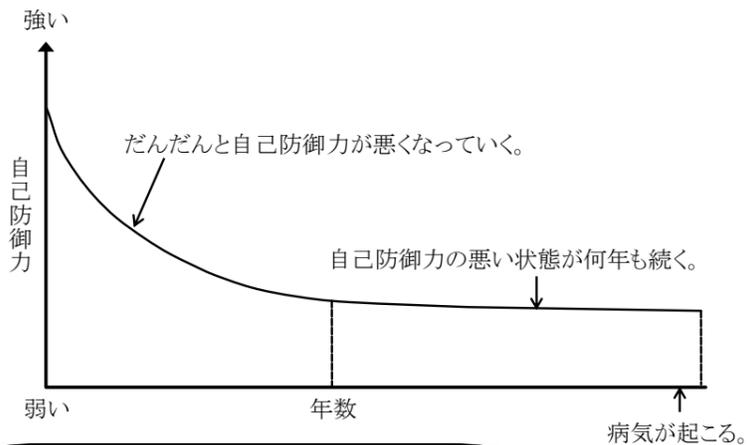


堀口 裕 先生

1. 病気に至る長い道のり

一生涯健康のまま過ごせるかどうかは、自分次第です。すべての人は“自分を病気にさせない力”を持っています。これを「自己防御力」といいます。

この自己防御力が強いうちは病気にならず、だんだん弱くなっていくうちに病気になります。でも自己防御力が弱くなるまでに相当時間がかかります。そして自己防御力の弱くなった状態が、相当続かないと病気は発症しません。私たちは、脳卒中でも心筋梗塞でも一瞬にして起こったように錯覚していますが、実際はとても長い時間（10年～20年～30年～）かかって病気になっていくのです。



2. 健康だと錯覚していませんか？

自己防御力は、その診断結果が良くても悪くても、一切自覚症状に現れません。

たとえ診断結果が悪くても、痛くも痒くもありません。ですから「このままでは、病気になりますよ！」と忠告しても、全く本気になれないのです。

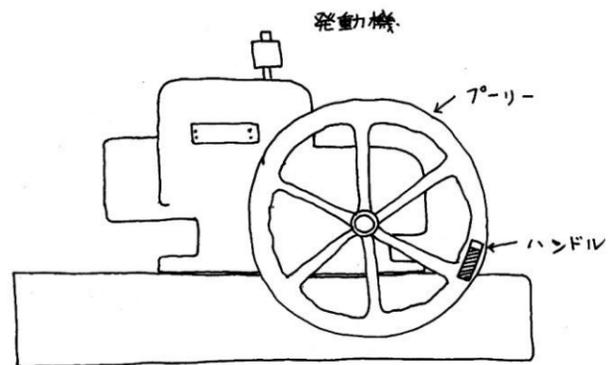
でも考えてみて下さい。朝元気よく出勤して行った人が、突然脳卒中で倒れるのはどうしてでしょうか？あるいはマラソンで鍛えていた選手が、突然不整脈で倒れるのはどうしてでしょうか？もっと言えば、筋骨隆々のレスラーが癌や白血病になるのはどうしてでしょうか？はたからの見た目や自覚症状に問題がなくても、自己防御力が悪いと、必ず病気に行き着くのです。

一方すでに病気の人は、とても理解が早く、一生懸命に自己防御力の回復に努力します。私もとても嬉しく思っています。でもできることなれば、病気になる前に自己防御力を丈夫にし、一生元気で過ごして頂きたいです。何故なら病気になってから自己防御力を回復させることは、至難の業なのです。

3. 根気よく努力しましょう

自己防御力診断を受けられる方の中には、その診断結果がとても悪く、回復に向けて一生懸命努力しているのに中々良くならない人がおります。「自分は努力してもダメなのかも？」とか、

「本当は自己防御力診断自体がいい加減な検査では？」という人がおられます。そのお気持ちはよく分かります。皆さんは、脱穀機を動かすのに使う昔ながらの発動機はご存じでしょうか。この発動機のエンジンをかけるのが、大人でもけっこう苦勞します。機関車の車輪のような形をしたプーリーを、手でまわしてエンジンをかけます。しかしとても重いのです。回転させることはできるのですが、エンジンがかかる勢いでプーリーをまわせないのです。わたしは自己防御力の良くならない患者さんに、いつもこの話をします。



そもそも自己防御力が悪い状態に至るまでに、相当長い時間かかっています。ですから、それを回復させるためにも相当の根気と努力が必要です。重いプーリーを動かしてエンジンをかけられるようにするためには、腕つぶしを強くするように鍛えなければなりません。それと同じで、自分を病気にさせない十分な自己防御力を身につけるためには、相当な努力を積まないといけません。私も小学生の時は発動機のエンジンはかけられませんでした。でも中学生になるとプーリーを勢いよくまわせたのです。そしてエンジンはかかったのです。腕つぶしが強くなるまでに相当の時間がかかりました。どうか皆さん、諦めないでください。必ず自己防御力は回復します。そして残念ですが、自己防御力は手伝ってあげられないのです。自分で努力して乗り越えるしかありません。でも盤石な自己防御力を手に入れたなら、今度は油断せずにそこそこ努力していけば、健康で楽しい人生が、きっと待っているに違いありません。

健康講座

質問コーナーを設けて
おります。
この機会に是非お尋ね
下さい。

日時：8月3日（土）午後1時30分より3時まで
場所：堀口医院 物療室にて

初めての方も、どなたでもご自由に参加できます。

いろいろ豆知識

便は健康のバロメーター！

便とは

食べた物から体に必要な栄養素が吸収された後の「残りかす」です。口から入る食べ物・飲み物の水分は、1日約2リットル。それに胃腸から分泌される消化液が加わるので、腸にはかなり大量の水分が流れ込みます。その水分の大半は大腸を通過する際に吸収されて、食べ物の残りかすが適度な硬さの「かたまり」になって便となります。

便秘は

便の中の水分が少なくなることが強く関係して起こります。大腸内での水分吸収量が少し増えるだけで便が硬くなり、便秘になりやすくなります。

！つい自己流で対処してしまいがちですが、次のような症状の場合はすぐに受診することをお勧めします。

- ・強い腹痛や吐き気、発熱を伴う。
- ・便に血が混ざる。

便秘以外の特殊な病気の可能性がありますので、詳しい検査をしてもらいましょう。

便秘のタイプ

1. 大腸や直腸の働きの異常「機能性便秘」

最も多いタイプの便秘です。
生活習慣やストレス・加齢などの影響を受けて、大腸や直腸、肛門の働きが乱れる結果生じます。

2. 便の通過が妨げられる「器質性便秘」

大腸癌や手術後の癒着などのために大腸の中を便がスムーズに通過出来ない為に長く便が滞り、便秘になります。

3. 全身の病気の症状として起こる「症候性便秘」

甲状腺の機能に異常があると大腸の「蠕動運動」が弱くなるため便秘がちになります。また女性の場合、病気とは別ですが月経（生理）や妊娠中にホルモンの影響により、便秘になりやすくなります。その他、神経の損傷や糖尿病の合併症などでもこのタイプの便秘が起こります。

4. 別の病気の薬の副作用「薬剤性便秘」

抗うつ薬や咳止め、喘息、頻尿、パーキンソン病などの薬は大腸の蠕動運動を抑える作用を持つので便秘になる

ことがあります。

合併症

便秘にきちんと対処しないしていると・・・

- 痔
便が硬いため排便時に肛門を傷つけやすくなり、出血します。
- 脱肛、直腸粘膜脱
便が硬く排便時に息む為、痔核の血管が膨れて、肛門の外に出て（脱肛）、それを繰り返すことにより直腸の粘膜も肛門の外へ出てしまいます（直腸粘膜脱）。
- 糞便塞栓症
便が直腸内に溜まって固まり、肛門から指や器具でかき出さなければならない状態です。
- その他
肌荒れ（女性に多い）
認知機能障害（高齢者）

治療

早めの的確な治療を！

医療機関を受診し、原因にあった治療を受けることが大切です。

日常で気をつけること

- ①1日3食、特に朝食をきちんと食べましょう。
- ②食物繊維が多い物を摂りましょう。
「硬い物は便秘に良くない」と思い、柔らかい物を選んで食べている人がいますが、むしろ反対でかえって便が硬くなります。
- ③水分を増やすだけでは頻尿になるだけですので、食物繊維をしっかり摂った上で水分補給をしましょう。そうすることで便が膨らみ、柔らかくなります。
- ④温水便座の水の勢いで肛門の奥に水を入れて排便している人も少なくないようですが、直腸の粘膜を傷つけて、更に便意の感覚を衰えさせてしまいます。水の勢いは弱くして肛門の外側だけを洗いましょう。
- ⑤市販薬には、刺激性下剤の成分が使われていることが多いので、習慣性がつきやすく、頼りきりになってしまうことがあります。使い過ぎに注意しましょう。

☆「1日1回、朝食後に息まず排便」が理想的です。毎日スッキリと快適に過ごすために、食事や生活習慣を見直すことから始めてみましょう！