

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

94 号

2019・12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

季節は冬だけれど、
身体をおく環境は
夏のごとく！！

大病は冬場に多くなる

とくに重い病気は冬場に発症しやすく、また冬場に悪化しやすいものです。そのため患者さんには「季節は冬だけれど、身体を置く環境は夏のごとく！」とお話しています。冬場に病気が発生しやすいという理由は、“寒いから”というのもあるでしょう。でももう一つ重要な因子は、空気の乾燥による静電気帯電です。湿度が30%台になると、身体に1~2万ボルトまで帯電することがあります。血管が収縮して血行が悪くなり、血液の粘り気も強くなり、血液中の脂質濃度や血糖値も高くなります。また免疫バランスも悪くなります。これらの作用は自律神経の交感神経の緊張が強くなるためです。また冬場は筋肉の凝りがひどくなるため血行障害が強くあらわれます。実は病気の最大の原因は“血行障害”なのです。



筋肉の凝りは
大病の原因になります。

冬場は自己防御力が悪くなる

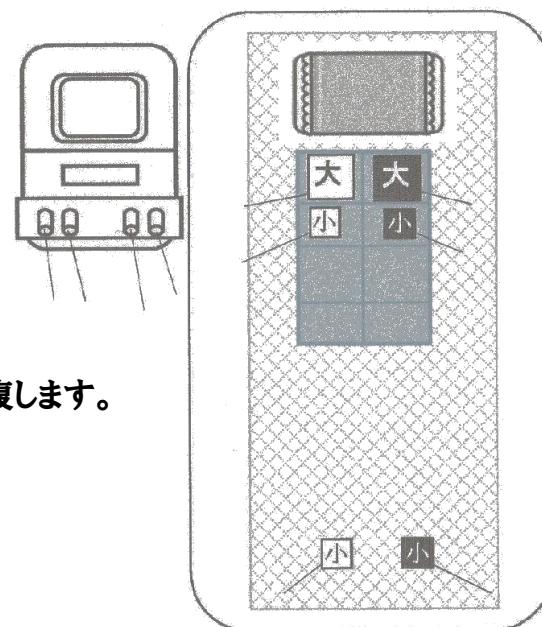
冬場の自己防御力(病気を防ぐ力)を調べてみますと、細胞の新陳代謝のうち末梢微小循環がとても悪くなります。そのため同じ人でも新陳代謝評価スコアが夏の時期と比べて4点ほど下がります。また免疫バランスではリンパ球の働きが低下し、炎症の鎮静化も悪くなります。夏の時期に自己防御力が合格している人でも、冬場にはいきなり不合格を突きつけられるのです。ましてや夏の時期に自己防御力の悪い方は、冬場にはさらに低下しますので十分に気を付けて下さい。大病が起こる理由は自己防御力の悪化によるものですが、その原因は上述の通り血行障害です。これから本格的な冬にむけ脳梗塞や脳出血、狭心症や心筋梗塞など、大病を起こさないよう注意して下さい。



冬場は脳梗塞や心筋梗塞が
起こりやすいです。

大病を防ぐ対策

心身のストレスや過労、睡眠不足があると交感神経の緊張から血行が悪くなります。十分に休息や睡眠をとって下さい。また身体の保温にも努力して下さい。日中、足や腰、背中(または肩)などに使い捨てカイロを貼る、足湯をする、短時間でも肩まで入浴をする、などを試して下さい。食事では温かいものを摂るようにします。またビタミンE(アボカド)やギャバ(大麦)、シトルリン(スイカ)は血行の改善に有効です。サプリメントを利用されると便利です。運動では1日20分~30分ほどゆっくりとしたペースで散歩しましょう。また自宅でストレッチや体操をするのも血行の改善に有効です。一方、静電気帯電を防ぐために部屋の湿度をあげて下さい。加湿器を用いるなどして60%を目標にしましょう。還元電子治療は自律神経のバランスを整えるのに有効です。また筋肉の凝りを解消する作用が大きいです。さらに静電気帯電を除去するのにとても効果的です。できるだけ毎日実行して下さい。



還元電子治療は、
自己防御力を回復します。

令和元年10月6日(日)香川県高松市にて
第9回 健康食品成分セミナーが開催されました。
大勢の皆様にご参加頂き心からお礼申し上げます。



セミナー風景

健翔会だよりは、2019年10月より偶数月のみの発行となりました。次回は2020年2月です。

便秘症

便秘の悩みは人それぞれ。男女ともに加齢で増加

排便が数日以上ないと便秘と思うかもしれませんが、排便のリズムには個人差があり、一概には言えません。毎日出ないと便秘と感じる人もいれば、週に2、3回の排便でも気にならない人もいます。一方で、毎日排便があるものの、強いきんでも十分に出ず残便感があると悩む人もいます。

便秘とは、本来体外に排出すべき便を十分量かつ快適に排出できない状態のことです。「排便回数の減少」や「排便困難」の症状が進み、検査や治療が必要な状態を「便秘症」といいます。

便秘になると、お腹が張り、その不快感からイライラしたり仕事や家事に身が入らなくなったりする人もいます。また、腹痛や食欲不振などが起こり、QOL（生活の質）に影響する切実な悩みになることもあります。女性に多いといわれる便秘ですが、加齢とともに腸の動きが悪くなり、運動量や食事量の低下も影響して、男女ともに便秘になる人が増えてきます。要介護認定をきっかけに便秘になる人も多く、高齢者に便秘で悩む人が増加しています。

人により違う便秘の原因。ほかの病気の可能性も

食事をすると、胃や腸で消化と吸収が行われ、残った老廃物が液体の状態で大腸へ入ります。大腸では、この老廃物の水分が吸収されて粥状から固形状になり、腸のぜん動運動で直腸まで運ばれます。便が直腸まで進み直腸壁を押すと、その刺激が脳に伝わって便意が生じ、排便の用意ができれば肛門の筋肉を緩めて便を出します。これが排便の仕組みです。

便秘の原因にはいろいろありますが、一番多いのは、**機能性便秘**と呼ばれるタイプです。腸自体に病気がないものの、消化器官（胃、小腸、大腸など）の機能が低下して、腸のぜん動運動や直腸・肛門の動きが悪くなることで起こる便秘です。そのため、排便回数や量が減り、排泄がスムーズにできなくなります。なお、腹痛や腹部不快感を伴う場合は、腸が過敏に反応する**便秘型過敏性腸症候群**の可能性もあります。

機能性便秘以外では、がんや腸閉塞など、腸そのものの病気で便が通過しにくくなる**器質性便秘**というタイプがあります。ほかにも糖尿病や甲状腺機能低下症など、病気に伴い二次的に起こる症候性便秘や腸管の運動を抑制する作用をもつ薬剤（抗コリン薬、抗パーキンソン薬など）の服用による薬剤性便秘もあります。

食物繊維や適度な運動、生活リズムが快便の鍵

便秘症の治療は、原因や症状によってことなります。器質性便秘の場合は、別の病気が原因となっているので、急に便秘になった場合や体重減少や吐き気などがあるときは、たかが便秘くらいでとためらわず、早めにかかりつけ医に相談しましょう。便潜血検査や大腸内視鏡検査などで詳しく調べて原因となる病気を治すことが先決です。

機能性便秘の場合は、まず生活習慣をチェックしてみましょう。ポイントは食生活の状態、適度な運動の有無、そして生活のリズムが乱れていないかを確認します。

食事は1日3回、特に朝食は抜かないようにしましょう。朝食を食べると大腸が動き始め排便が促されます。食物繊維が不足すると便秘になりやすくなるので栄養のバランスも大切です。食物繊維は、煮たり焼いたりしないと食べられない緑黄色野菜や豆類、キノコ類、海藻類、穀類のほか、白米よ

り玄米、うどんよりそばなど色の濃い食材に多く含まれています。まずは1食あたり5g以上の食物繊維を取ることを目指しましょう。また、極端に油を抜くダイエットや水分摂取の不足も便秘の原因になるので注意しましょう。

適度な運動も便秘に効果があることがわかっています。ウォーキングなど心地よいと感じる程度の運動やまめに体を動かす習慣は腸のぜん動運動を整えるので便秘の改善に役立ちます。

生活のリズムを整えることも大切です。腸の働きは自律神経によってコントロールされているので、過剰なストレスや緊張が続くと、自律神経のバランスが狂い腸の働きが悪くなります。規則正しい生活を送り、心身の疲れを取るためにもリラックスできる時間を持ちましょう。朝は余裕をもって起き、便意を我慢したり逃したりしないようにトイレタイムを確保すると排便の習慣がつきやすくなります。

■便秘予防のポイント

- 排便のときにお尻に力を入れて強くいきむと、返って肛門が閉まるので逆効果です。



- トイレに座ったら、軽く腹圧がかかるロダンの「考える人」のようなポーズで前かがみになり、かかとを上げると直腸と肛門をつなぐ角度がゆるやかになり便を出しやすくなります。

自分に合う便秘治療薬で整えたい排便リズム

生活習慣を見直しても症状が改善しない場合、医療機関で自分の症状に合った治療法や薬を処方してもらいましょう。

酸化マグネシウム製剤は作用が穏やかでよく使用される便秘薬ですが、血中のマグネシウム濃度が上がるので高齢者の長期使用や腎機能が低下している人には注意が必要です。

また、市販薬にも多い**刺激性下剤**（センナ、大黃など）は、即効性がありますが、耐性や依存が起こりやすいので長期服用には向きません。

これらの従来の便秘薬に、近年、腸内の水分分泌を増加させて排便を促進させる**上皮機能変容薬**と呼ばれる薬や大腸内の水分分泌と消化管の運動促進という二つの働きを併せ持つ**胆汁酸トランスポーター阻害薬**という薬が加わりました。新しい作用機序の便秘薬が加わったことで、より体質や症状に合った治療が可能になりました。

便秘のことや薬の効き目が気にならない「ちょうどよい」状態は人によって違います。薬物治療を受けるときは排便の頻度や便の状態をはじめ、どんな症状に一番困っているのかをしっかりと医師に伝えることが大切です。快適な日常生活を過ごすために、自分に合った方法で排便リズムを整えていきましょう。