

# 診療所だより 6月号



6月4日～10日までは歯とお口の健康週間です。虫歯は量より食べ方が問題となります。飲食後、お口の中では細菌の生み出す酸や飲食物の酸により歯の成分が溶け出し(脱灰)します。その後、時間をかけて唾液が成分を歯に戻していきます(再石灰化)。溶かす力が元に戻す力を上回る状態が長時間続くと虫歯になります。この時、甘いものの「量」以上に、食べる「頻度や時間」が問題になります。ひっきりなしに甘いものが口の中にあると、唾液が歯を修復する時間がとれません。ですから、のど飴を絶えず舐めていたり、ドリンクをちびちび飲んでいたりすると虫歯になりやすいのです。なお野菜ジュースやスポーツドリンクなど、ヘルシーなイメージのものにも砂糖は入っていますので注意してください。

歯科医 山本圭子

医 科 (電話75-6100)

歯 科 (電話75-6105)

日	曜日	午前受付8:30～11:30 午後受付2:00～4:00		午前受付9:00～11:30 午後受付2:00～5:30	
		午前	午後	午前	午後
1	金	小松	小松	診療	診療
2	土	休診(救急・急患対応)		休	診
3	日				
4	月	山本	山本	診療	診療
5	火	山本	山本	診療	診療
6	水	山本	伊黒	診療	診療
7	木	伊黒	伊黒	診療	診療
8	金	伊黒	伊黒	診療	診療
9	土	休診(救急・急患対応)		休	診
10	日				
11	月	山本	山本	診療	診療
12	火	山本	山本	診療	診療
13	水	山本	小松	診療	診療
14	木	小松	小松	診療	診療
15	金	小松	小松	診療	診療
16	土	休診(救急・急患対応)		休	診
17	日				
18	月	伊黒	伊黒	診療	診療
19	火	伊黒	伊黒	診療	診療
20	水	伊黒	小松	診療	診療
21	木	小松	小松	診療	診療
22	金	小松	小松	診療	診療
23	土	休診(救急・急患対応)		休	診
24	日				
25	月	山本	山本	診療	診療
26	火	山本	山本	診療	診療
27	水	山本	小松	診療	診療
28	木	小松	小松	診療	診療
29	金	小松	小松	診療	診療
30	土	休診(救急・急患対応)		休	診

※医師の都合により変更になる場合があります。

※医科については土、日、祝日、夜間は急病・救急のみ対応します。(電話75-6100)

## 出る、出ないは、ウンしだい

島牧診療所 内科 小松正伸

我が家のワンコ達の散歩でいつも感心するのは、毎回りっぱなウンチをいとも簡単に、ひねり出すこと。しかもお尻は汚れず、拭く必要がない。何かで読んだ本に、犬の肛門粘膜は排便の時には外側にめくれ出て、便が終われば中に引っ込むから、尻の周りはウン〇で汚れないと知りました。毎度犬のお尻をしみじみと眺めて、うらやましがってます。



いざつかうま...

どうして人間はワンコと違って、通じが悪くなるのでしょうか？最近の考え方は、便秘とは「排便回数が週3回未満」。つまり毎日出なくても便秘ではない。さらに週3回未満でも、便が固い、排便ににくい、便が残った感じがあるといった症状がなければ、便秘じゃない。

週に1回でもいい。症状がなければ、腹が病まなければ、気に病まない。

便秘は日本人の約3割、3000万人以上が悩んでいるそうです。その4割はすでに子供のころからだとか。女性はホルモンの関係で、15歳ころから通じが悪くなりがち。男性は60歳ころから、定年などで体を動かさなくなると便秘になり始めるようですよ、家でゴロゴロばかりのお父さん。

私たちの食べ物は口から入り、小腸では消化液や飲んだ水分でドロドロになって、大腸でこのドロドロから栄養分と水分が吸収され、ほっこりした塊となって、後ろからプリプリと出てくるのが理想的。この塊が直腸まで下りてくると、トイレに行きたいと感じる(便意)、トイレで座るとお尻の出口がホッと緩んで、直腸がウンと絞り出してくれる、人の体はまことによくできた構造。人間のウン〇だってワンコに負けてないはずですが、この通り道の途中でうまくいかないのが、悩ましき便秘。



よく知られている原因としては、食物の繊維分が足りない、三食規則正しく取っていない、水分をあまり取らない。そして運動不足。施設で寝たきりのお年寄りも、固くなったお便を自分で出せず「生みの苦しみ」となります。生活環境が変わったなど、ストレスでも便秘に。トイレに行きたくても、仕事や授業でがまんすると、便が固まって出づらくなる。子供に多い便秘です。ですから便秘を防ぐには、食べ物・運動・水分のほかに大切なのは、出たくなったらがまんしない。赤ちゃんと同じ、さっさと出してしまおう。ウンを天にまかせろ。辛抱したっていいことない。時間がたてば便は固くなり、直腸は広がり過ぎて押し出す力が弱まり、ますます出づらい。毎朝食後に、トイレに座る習慣をつけましょう。10分座ってダメなら、冷たい牛乳でも飲んで次に期待。

以前からよく使われた便秘薬。赤い玉のお薬や、黒いツブツブのお薬は、大腸を刺激して動きを速めるのが役目。ところがいつもこの薬を使っていると、大腸の神経が弱まり、逆に便秘を悪くする。この薬を長く飲み続けるのは、やめましょうということになっています。最近、30年ぶりに新しい便秘治療薬が使えるようになりました。さらに2種類ほど、新薬が売り出されました。出すものは出す、快食快便、すっきりさわやかな毎日をぜひどうぞ。