

～～ 一人は万人のために万人は一人のために ～～

～～ 家庭医をかかりつけにするとよいわけ ～～

「 便秘のはなし、その三 」

高茶屋診療所 医師 宮崎 智徳

気温の変化が最近は激しくなっており、丁度いいころ具合の気候の時期が少なくなってきたと感じています。天気予報に十分関心を持ちながら暑さ対策などにご注意ください。

今回は運動を含めた便秘にならないための生活習慣に関する話をしたいと思います。

1. 排便を我慢しない

便意を感じたら、我慢せずにトイレに行くことが基本中の基本になります（社会生活の中では、難しい場合もあると思いますが...）。便意は、一度波が引くとしばらくなくなってしまう。それに慣れると、便が直腸まで下りてきても便意を感じにくくなるということもあります。女性の方などの便秘の一つの要因とも考えられます。

2. 適度な運動

定期的に適度な運動をすることは、便が大腸を通過するのに役に立つといわれています。排便には、腸の平滑筋という筋肉の収縮に加えて、おなかの圧力を高め・腹圧を上げるために腹筋を使う必要があります。腹筋の力が弱いと便秘になりやすくなります。

朝起きたら軽いストレッチを行ったり、ベッドや布団の上で軽く足の上げ下ろし・曲げ伸ばしをするのも良いでしょう。腰をひねる体操や散歩など日常的な運動を取り入れるといいですね。運動が難しい場合には、仰向けに寝てひざを曲げ、へそを中心に円を描くように（時計回りに）ゆっくりとマッサージをするのもいいでしょう：いわゆる「の」の字マッサージです。

3. ストレスのコントロール

ストレスを感じると自律神経に乱れが生じ、胃や腸などの消化器系臓器の働き・動きに影響が出ると言われています。試験や行事が近づくと便秘や下痢・腹痛になることがありますよね。睡眠不足も便秘に影響が出る場合があります。十分な食事と睡眠・運動などのほか、気分転換も上手に行い生活リズムを整えながら過ごしていただくことをお勧めします。

高茶屋診療所 ニュース

まちかど

高茶屋診療所
高茶屋五丁目
11-48

059-234-5384
takashin@zc.ztv.ne.jp

2025 年
6 月号
(第 370 号)

Dr.s café

場所
高茶屋元気
センター

日時
7/29 (火)
14:00～開始

担当
宮崎 智徳 医師

予約・参加費
不要



学習会開催のご案内



来たる6月12日(木) 14:00 から学習会を開催致します！

テーマは『健康は健口から』

場所…高茶屋診療所 元気センター

講師…鵜飼 伸 先生(正和台うかい歯科 院長)

口腔(お口の中)の病気や歯周病と生活習慣病との関係などを、歯科医の先生をお招きして学んでいきます！（宮崎智徳先生より、ご紹介を頂きました。）

主催 高茶屋事業所利用委員会



※7月から津市の健康診断がはじまります！

今年も津市の国保健診・後期高齢者健診・がん検診（肺がん・胃がん・大腸がん・子宮がん等）などが7月1日から行われます。国保健診・後期高齢者健診は11月末まで。「がん検診」は、来年の3月末までとなります。

年に1度の、お身体の定期点検です。ぜひこの機会に健康診断を受けて元気な明日に繋がっていきませんか。



※健診は全て予約制です（電話予約OK）

ご予約を円滑に進める為、受診券がお手元に届いてからの予約問い合わせにご協力を願います。

健診の実施期間は待ち時間が長くなる事があります。できるだけスムーズに受けていただくために予約制にさせていただきます。

※胃がん検診は健診センターまでお問い合わせ下さい。

今年度も、高茶屋診療所では胃がん検診（胃力メラ）を引き続きお休みさせて頂きます。胃がん検診をご希望の方におかれましては、ご迷惑をお掛け致しますが、津生協病院 健診センターまでお問い合わせいただきます様、お願い申し上げます。（健診センターTEL 059-225-7536）

無料送迎サービス ドライバーさん募集中！

高茶屋診療所では、定期通院中の患者様の無料送迎サービスをおこなっています。

移動手段がなく通院に不安のある方に安心して通院していただくことを目的に実施しています。

あなたもぜひ、高齢者の笑顔あふれる通院送迎サービスのボランティア活動に携わってみませんか。関心のある方はお気軽にお問い合わせください。



毎週月曜日から木曜日のご都合の良い日
10 時頃から 12 時頃の間（終わり次第終了です）

詳しくは高茶屋診療所 0592-234-5384 担当：田辺・小野



ダウンジャケットはさようなら～過ごしやすい季節になってきました。さて、なすなでは家庭菜園を始めました。利用者様組合員の方々、スタッフから植える所から教えていただき、野菜を育て始めました。毎日順調に育っているか水やりをしながら成長を見守っています。収穫が楽しみです(^_^)

またお昼にみんなでご飯を作って食べようと話し合い、4月に第1回カレー作りを行いました。買い物から始まり、野菜を切り、皮をむき、炒め、みんなで力を合わせておいしいカレーが出来上がりお腹いっぱい食べました！カレーが苦手な方もみえましたが、みんなで作って食べたら美味しかったと言われペロリと召し上がってみえました！次回も楽しみです◎

