



☆朝晩冷え込むようになり、秋というより一気に冬になりそうな今日この頃です。来春のチューリップの準備もそろそろする時期になりました。今年の冬は、エルニーニョ現象で暖冬という予想を耳にしますが、長岡の雪は、はたしてどうなることでしょうか。雪下ろししなくてすむことを祈ります。

☆現在 インフルエンザA、コロナ、溶連菌、などがみられますが、大きな流行はないように感じます。コロナは発熱もなかったり鼻水だけでも陽性になるお子さんも多い印象です。高熱が続いたり、発疹が出るお子さんも多いように感じます。入院治療が必要な病気が隠れている可能性もありますので、ご心配があれば早めに受診をお願いします。

☆インフルエンザワクチン接種も9月中旬から前倒して開始し、順調に進んでいます。フルミスト(経鼻生ワクチン)の希望者も年々増えています。フルミストは供給が不安定な面があり希望しても予約できない場合もありますので、早めの予約をお願いいたします。

11・12月の診療予定

- 本間医師 11月13日午前
12月 4日午前午後 11日午前
- 12月2日(水)休診
- 12月30日ー1月3日:休診
- インフルエンザワクチン土曜日専用外来:
11月14日・28日、12月12日午後



診療案内(10-12月)

- ・感染予防のため、発熱、かぜなどの急性疾患を主に診る
- 一般外来と慢性疾患(感染性のない疾患や定期処方など)を診る慢性外来の診療時間を分けています。

	月	火	水	木	金	土
8:30	一般外来 (急性疾患)					
11:00		予防接種 健診 (1 歳未満)			予防接種 (1歳以上) 慢性外来	10:30~
11:30	インフル専用		インフル専用	インフル専用	インフル専用	インフル専用
11:45						~12:30
12:00						
13:30	発達外来					
14:00	予防接種 健診 (1歳未満)	予防接種 (1歳以上) 慢性外来				
14:45		インフル専用			インフル専用	
15:00	インフル専用			一般外来 (急性疾患)		
16:00						

17:30



- ・一般診察枠内にも予防接種枠がありますので、ご利用下さい。
- ・スマイリーでは、急性疾患は「一般外来」から、慢性疾患・定期処方等は「慢性外来」からご予約下さい。
- ・もちろん、急を要するような場合にはすぐに ご連絡下さい。詳しくはホームページのお知らせをご覧ください。

便秘について



【便秘症とは】

便秘とは、便が長い時間出ないか出にくい状態で、腹痛や排便困難などの症状があることをいいます。毎日出ていても、出す時に痛がって泣いたり、小さいコロコロの便だったり、肛門がきれて血が出るような場合も便秘です。

便秘症が1ヵ月以上続いた場合には、「慢性便秘症」といいます。

【子どもの便秘症ってめずらしいの？】

子供でも便秘症は珍しいことではありません。10人に1人くらいか、それ以上と考えられています。離乳の開始や終了のころ、トイレトレーニングのころ、学校へ通いだしたころに慢性便秘症がはじまりやすいと言われています。

早めに受診して相談しましょう。

【診察で伝えるとよいこと】

- 最後に便が出た日、普段の排便回数
- 痛み・出血
- 便の硬さ(形)・大きさ(量)
- 食事・水分、トイレの習慣

*便の硬さの目安



治療の中心は、正しい生活・排便習慣や、食事の注意、薬の3つです。

★生活習慣を見直しましょう

1. トイレに行きたくなったら、がまんせずにすぐ行くようにしましょう。
2. 毎食後に、トイレにすわる習慣をつけましょう。
3. トイレトレーニングは便秘症の原因となっているかもしれません。便秘症が治ってから、無理なくはじめましょう。

規則正しい生活をおくることも大切です。早寝早起きを心がけ、朝食をゆっくりとれるような生活にしましょう。朝食後に大腸の運動が一番活発になります。

★食事にも注意しましょう

水分を十分摂りましょう。

食物繊維も効果的です。野菜、果物、海藻、豆類、芋類などに多く含まれています。甘い飲み物やお菓子でカロリーをとっていると繊維不足になるかもしれません。ちゃんと便になるものをたくさん食べましょう。

★薬は正しく使用しましょう

生活習慣の改善や食事で便秘の症状がなくならない場合には、下剤などの薬も使用します。

種類	代表的な薬	作用
浸透圧性下剤 (便をやわらかくする薬)	ポリエチレングリコール(モビコール®) 酸化マグネシウム(マグミット®、酸化マグネシウム®) ラクツロース(モニラック®)	便に水分を含ませやわらかくする
浸透圧性下剤 (腸を動かす薬)	ピコスルファートナトリウム(ラキシベロン®) ビサコジル(テレミンソフト坐剤®)	腸を直接刺激して動かす
浣腸 (直接排便を促す薬)	グリセリン浣腸	直腸を刺激して反射を誘発

溜まった便で直腸の壁が伸びたままだと便意を感じづらくなります。直腸をなるべく空にして便が直腸におりてきた時に便意を感じるサイクルをつくるのが大切です。

薬や浣腸はクセになることはありませんが、直腸に便を留まらせておくことが慢性便秘につながると考えられています。

きちんと治療して「便秘でない状態」を続けていけば、薬は不要になることもあります。医師に相談して治療していきましょう。