



仕組みを知って対策しよう!

便秘対策

便秘とは

便中の水分が乏しく硬くなる、もしくは便の通り道である腸管が狭くなり排便が困難または排便がまれな状態をいいます。通常は1日1-2回の排便がありますが、2-3日に1回の排便でも排便状態が普通で本人が苦痛を感じない場合は便秘とはいえません。しかし毎日排便があっても便が硬くて量が少なく残便感がある場合や、排便に苦痛を感じる場合は便秘といえます。

便秘対策

日本人の常習性便秘の約2/3は弛緩性便秘といわれています。弛緩性便秘とは大腸の筋肉がゆるんで、「蠕動運動（便を肛門へ押し出そうとする力）」が弱まっているために起こります。原因は運動不足や加齢による腹筋や大腸の筋力低下、水分や食物繊維不足、極端なダイエットなどがあげられます。弛緩性便秘の予防や治療には、規則正しい日常生活・食事・排便・適度な運動を心がけましょう。

対策1

規則正しい食事と水分補給

女性や高齢者は、食事の量が少ないことが便秘の原因になっていることがあります。特に朝食は、腸を刺激してスムーズな排便を促すために重要です。また、朝の水分摂取は便意をもよおす作用があるため、起床後に冷たい水を1杯飲みましょう。



対策2

腸内環境を整える

健康な身体の腸内は、ビフィズス菌や乳酸菌といった善玉菌が優勢に保たれています。ところが、肉や脂質の多い食事などバランスの悪い食生活を続けていると、大腸菌などの悪玉菌が増加し、腸内細菌のバランスが乱れて排便がうまくいきません。善玉菌を増やすには、ビフィズス菌や乳酸菌を含む食品や、善玉菌のエサとなるオリゴ糖を含む食品を積極的に食べるようにしましょう。

- ビフィズス菌、乳酸菌を多く含む食品
⇒ヨーグルト、乳酸菌飲料、味噌、漬物など
- オリゴ糖を含む食品
⇒大豆製品、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、にんにく、アスパラガスなど



対策3

食物繊維の摂取

食物繊維は消化されずに、小腸を通して大腸まで達する食品成分です。食物繊維には、水に溶ける「水溶性食物繊維」と水に溶けない「不溶性食物繊維」があり、「水溶性食物繊維」：「不溶性食物繊維」=1：2のバランスで摂ることが理想です。

- 水溶性食物繊維：主に善玉菌のエサとなる。腸内環境を整える。
⇒らっきょう、ごぼう、オクラ、納豆、きのこ類、海藻類
- 不溶性食物繊維：便の原料で、腸の働きを活発にして、便秘解消を促す。
⇒いんげん、ひよこ豆、おから、あずき、大豆



対策4

運動やマッサージ

腹筋運動はもちろん、ウォーキングや水泳、ヨガといった全身運動も腸の働きを高め、腹筋を鍛えるのに効果的です。また、駅では階段を使うなど、生活の中でも身体を動かすことを心掛けましょう。





薬剤師のお仕事紹介

薬剤師が行う 在宅訪問

薬剤師は薬の専門家として、在宅で療養を行っている患者さんであつて通院が困難な方に対し、医師の指示に基づきお宅を訪問して、お薬の正しい飲み方の説明や副作用・飲み合わせの確認、保管方法の説明などを行います。

在宅訪問の内容

●ご自宅にて体調（食事・排泄・睡眠・運動・認知等）を把握すること、お薬の効果がきちんと得られているか、副作用が出ていないかなどを確認します。

●服薬管理がうまくできていない時は改善策を患者さん並びにご家族と検討し、お薬を一回分ずつパックにする一包装やお薬カレンダーへのセットなどで対応します。

●残っているお薬の状況を確認することで、医師と連携をして余分なお薬が処方されないよう管理することができます。

これらのことでお困りの際は薬剤師、医師、ケアマネジャーなどに相談してみてください。



薬のおはなし

お薬手帳



お薬手帳はあなた自身の命を守る大切な手帳です。お薬の名前や飲む量、回数、飲み方、注意点などの記録を残します。

患者さんご自身がお薬を確認するという使い方もありますが、医師、薬剤師、看護師、ご家族の方が記録を確認でき、医療情報の共有に役立ちます。

薬局では、お薬が継続して飲んでいることの確認や、重複や飲み合わせなどを確認するためにお預かりをしています。複数の医療機関や薬局を利用している方は、病院や薬局ごとに分けたりせず1冊にまとめておきましょう。

場合によっては医療機関等へ問合せする手間がかからず、待ち時間の短縮につながります。現在複数の手帳をお持ちの方は薬剤師にご相談ください。

また出かけ先で急に具合が悪くなった際、災害時に、医療情報が把握できて医師の判断に役立ちます。



メディホープ便りの感想・ご意見をお寄せください

抽選で10名に図書カードを
プレゼントいたします。

氏名・住所・年齢・紙面の感想や意見を記入してください。
FAXとメールでの応募もお受けします。

- 締切：2018年8月31日（当日消印有効）
- 宛先：〒221-0835 横浜市神奈川区鶴屋町3-35-1
第2米林ビル6F「メディホープかながわ 広報委員会」宛
FAX：045-624-8706
メールアドレス：kanagawa@medi-hope.or.jp
（件名に「メディホープ便り読者アンケート」と入力）

※当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。個人情報には発送にのみ使用し、他の目的では使用しません。

あけぼの薬局 居宅介護支援事業所

あけぼの薬局居宅介護支援事業所は、相模大野駅徒歩15分の距離にあります。相模原市は神奈川県の中でも高齢化が進み介護保険の利用は増加しています。

事業所の特色として、薬局と併設し、居宅介護支援専門員が3名、そのうち1名は薬剤師と兼務しています。そのため、薬剤師と連携して居宅介護支援計画書を作成できます。利用者様から信頼を得られる様スタッフ一同自己研さんに励んでいます。



介護のお店 かりん

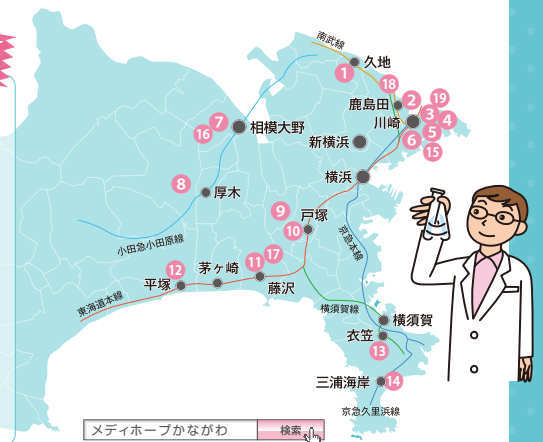
“かりん”はケアプラン作成や福祉用具のレンタル・販売、住宅改修、川崎市のオムツ給付事業等幅広く介護・福祉事業を行っております。近隣には川崎協同病院、ふじさきクリニック、藤崎地域包括支援センターがあります。また、当ビル1階には川崎すみれ薬局があり連携しながら、いのちとくらしを守る活動をしています。これからも皆さんの安全・安心をサポートして行きます。是非ご相談ください。

居宅介護支援 044-201-7103
福祉用具 044-287-7390



メディホープかながわの店舗一覧

- | | |
|------------|----------------------|
| 1 くじら薬局 | 13 はまゆう薬局 |
| 2 そよかぜ薬局 | 14 なぎさ薬局 |
| 3 大師薬局 | 15 かりん |
| 4 川崎薬局 | (居宅介護支援・介護用品販売・レンタル) |
| 5 川崎すみれ薬局 | 16 あけぼの薬局 |
| 6 川崎コスモス薬局 | 居宅介護支援事業所 |
| 7 あけぼの薬局 | 17 ふじの丘ゆめホーム |
| 8 かえて薬局 | (高齢者向け賃貸住宅) |
| 9 あおぞら薬局 | 18 レインボーの家上平間 |
| 10 さくらんぼ薬局 | (サービス付高齢者向け住宅) |
| 11 ふじいろ薬局 | 19 レインボーの家川崎大師町 |
| 12 くすのき薬局 | (サービス付高齢者向け住宅) |



発行

一般社団法人メディホープかながわ

〒221-0835 横浜市神奈川区鶴屋町3-35-1 第2米林ビル6階
TEL:045-624-8704 URL:https://www.medi-hope.or.jp/

発行責任者

上田 幸志

編集

広報委員会

制作

メディホープかながわのホームページでは、バックナンバーが閲覧できます。

株式会社 クレコミックス



一般社団法人

メディホープかながわ

medihope kanagawa