

## 新型コロナウイルス感染症関連情報

現在、県内のコロナ感染者数が急増の傾向にあります。

ご家族の方に少しでも風邪症状などの体調不良がみられる場合は、医療機関の早めの受診などの対応をお願いいたします。

**Q** のどに違和感があります。どうしたらいいですか。

**A** 国で認められた医療用または一般用検査キット（OTC）で検査するか、かかりつけの医療機関または下記へ電話で受診の相談をしましょう。

- ・福島県新型コロナ検査キット配付センター ☎0120-941-546（午前9時～午後7時）
- ・受診相談センター ☎0120-567-747（24時間対応）
- ・ひらた中央病院（石川地方発熱外来） ☎0247-55-3333

抗原定性検査キットは、「体外診断用医薬品」または「第一類医薬品」をえらんでください。「研究用」は不可。⚠



**Q** 自己検査をした結果が陽性でした。

**A** ①65歳以上の方 ②小学生未満の方 ③妊婦 ④基礎疾患がある方 ⑤お薬の処方を希望する方  
 かかりつけの医療機関に電話で受診の相談をしましょう。  
 上記以外の方は福島県陽性者登録センターに登録しましょう。  
 福島県陽性者登録センター ☎0120-670-050（午前9時～午後6時）

**Q** 病院で検査をして陽性と言われました。いつまで療養すれば良いですか。

**A** 発症から7日間経過かつ症状軽快後24時間経過した場合に療養解除が可能です。  
 病院の医師の指示に従い、療養しましょう。決められた療養期間は外出を自粛し、人との接触を避けましょう。

		月日	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目	
症状のある方 	発症日		外出自粛（発症日を0日目として7日目まで） 検温など健康状態の確認							療養解除	検温・感染予防徹底 			
	検体採取日		外出自粛（検体採取日を0日目として7日目まで） 検温など健康状態の確認							療養解除				
症状のない方 	発症日		外出自粛 検温など健康状態の確認							抗原検査キット陰性	療養解除	検温・感染予防行動 		
	検体採取日		外出自粛 検温など健康状態の確認							抗原検査キット陰性	療養解除			



**Q** 濃厚接触者と言われました。いつまで自宅待機ですか。

**A** 待機期間は陽性者の発症日以降に家庭内で感染対策を始めた日から5日間です。  
 健康福祉課では濃厚接触者の抗原検査キットを無料で配付しています。お気軽にご相談ください。



**Q** 療養中に体調が悪化したら、どうしたら良いですか。

**A** 福島県フォローアップセンターに電話で相談してください。  
 ☎0120-897-089（24時間対応）（自宅療養に関する相談・支援）

## 病児・病後児保育事業の広域利用を実施しています

こおりやま広域圏連携事業の一つとして、病児・病後児保育の広域利用に関する協定を郡山市と締結しています。この協定により、郡山市にある医療法人仁寿会菊池医院が運営する「病児・病後児保育室らびっと」が、郡山市内在住者と同じ料金で利用可能です。

利用する際は、当日であっても必ず予約が必要になりますのでご注意ください。詳しくは、病児・病後児保育室らびっとのホームページをご覧ください。

- (1) 開所日時 月～金 午前8時30分～午後5時30分  
土 午前8時30分～午後3時
- (2) 休 所 日 祝日・お盆・年末年始
- (3) 利 用 料 1回 2,000円
- (4) 対 象 生後6か月～小学6年生



↑  
病児・病後児保育室  
ホームページ

## ひらた中央病院



小原 大治 医師

今回は便秘について説明します。便通は本来、毎日あるのが健康な状態です。3日以上なかったり、便が硬くて量が少なく残便感があったりする状態を便秘と呼びます。女性に多く、排便が困難になるほか、腹痛、腹部膨満感、食欲不振などの症状もあらわれます。肌荒れや肩こりなど、全身に影響が出ることもあります。

胃や小腸で消化された食物は、水分の多いどろどろの液状となって大腸に入り、水分が吸収されて固形化、肛門へと送られます。もし便が何日も大腸内にあると、水分吸収が進み、便は硬く小さくなります。腸の動きは、胃に食物が入ると便を体外に送り出すためのぜん動運動が始まります。そして、便が肛門付近に達すると、便意をもよおします。ストレスにより正常な腸のぜん動運動が起こらず、便が滞って便秘につながる場合があります。

便秘には種類があります。

### 弛緩性便秘

大腸の運動が低下するタイプです。腸管の緊張が緩んでしまい、ぜん動運動が十分行われないため、大腸内に便が長くとどまり、水分が過剰に吸収されて硬くなるタイプ。便秘の中でも頻度が高く、女性や高齢者に多いです。運動不足、水分不足、食物繊維不足、腹筋力の低下、極端なダイエットなどが誘因になることがあります。

### けいれん性便秘

大腸の過緊張で、便がうまく運ばれずに、ウサギのフンのようなコロコロとした便になるタイプです。食後に下腹部痛、残便感、固い便と下痢を交互にくり返すこともあります。精神的ストレス、環境の変化、過敏性腸症候群などが誘因になることがあります。

### 直腸性便秘

直腸に便が停滞。便が直腸に達しても排便反射が起こらず、直腸に便が停滞してうまく排便できなくなるタイプです。高齢者や寝たきりの人のほか、痔などにより排便を我慢する習慣がある人に多いです。

### 器質性便秘

大腸癌、腸管癒着などの器質的な原因があって、小腸や大腸に通過障害があるタイプです。血便、激しい腹痛、嘔吐などがあり、下剤では治療できず、手術が必要になることもあります。

便秘全般の治療についてですが、便秘でも1週間に1～2度の排便があり、症状が軽度であれば、運動、食物繊維の摂取、乳酸菌摂取で改善する場合があります。改善しない場合は、下剤等が必要です。先に述べた様に便秘の種類に応じて下剤や整腸剤の選択が必要になります。市販薬で改善がみられない場合は、受診を勧めます。

問い合わせ：ひらた中央病院 ☎ 55-3333