

ひらた中央病院



ひらた中央病院
坂本 和太 医師

その便秘、ほっといて大丈夫？

さて、9月号の広報ひらたでは大腸について説明しました(是非ご一読ください)。今回の11月号では便秘についてお話しします。まず、便秘とは何か？学会基準に基づき解説します。

便秘とは「便が出にくい」状態を指しますが、病気としての「慢性便秘症」ととらえた場合、世界的な便秘の基準・Rome IV基準をもとに、日本消化器病学会では以下に挙げる症状が3か月以上続く場合を慢性便秘症と定義しています。

- ① 排便回数が週に3回未満
- ② 排便時の強い力み
- ③ 兎糞状(硬くコロコロした便)
- ④ 排便後の残便感
- ⑤ 肛門直腸の閉塞感
- ⑥ 指で便をかき出す必要がある



そして、この基準を満たす便秘が見られた場合、方針を立てるための検査としてはレントゲン、CTスキャン、場合により大腸カメラなどがあります。

そして便秘のタイプにより方針が決まります。便秘はタイプが複数あるのですが、いずれも治療において最初に取り組むべきは生活習慣の見直しです。学会の「慢性便秘症診療ガイドライン2023」でも、薬物療法に先立ち生活習慣の改善が推奨されています。特に下記の3つの柱は、便秘の根本的改善に直結します。

- ・**食事**:食物繊維、水分、発酵食品の積極的摂取
- ・**運動**:ウォーキング、腹式呼吸、腹筋運動など(適度な運動は腸のぜん動運動を促進します)
- ・**排便習慣**:毎朝定刻にトイレ、姿勢(和式のように前かがみになるようにすると便が出やすい)、便意を我慢しない

以上の習慣を意識しても改善がない場合は薬物治療を行います。どこでも市販薬は購入できますが、便秘薬にも様々な種類があり、やはり病院でご相談いただくのが良いと思われます。特に、

- ・便秘が数週間以上続く
- ・薬を使っても効果がない
- ・血便、体重減少、激しい腹痛がある
- ・高齢者で排便トラブルが生活の質を下げている

心当たりがある方は早めの受診をおすすめします。最も怖いのは、やはり大腸がんです。9月にもお話した通り、早期発見・早期治療が肝要です。気になる時はお気軽に病院までご相談ください。



ひらた中央病院 ☎55-3333



暮らしの情報



環境創造センター

10周年記念イベント 「ふくしま未来フェス」

環境創造センターは、今年10周年を迎えました。環境創造センターの10周年を振り返るとともに、学べて楽しめるプログラムが盛りだくさんのイベントを開催します！

イベント内容

15日(土)……これからの本県の復興・再生に向けて取り組むべきことについて、QuizKnock伊沢拓司氏をゲストコメンテーターにお迎えしディスカッション。
16日(日)……市岡元氣先生のサイエンスショーを実施。

そのほか、水素エネルギーで動く電車や働くクルマ、アクアマリンの移動水族館、環境創造センター連携機関が出展するワークショップなどを開催

●日時 11月15日(土)・16日(日)

午前9時～午後5時

●会場 福島県環境創造センター

交流棟

●参加料 無料

問い合わせ先

環境創造センター10周年記念
イベント事務局
☎024-983-3498
詳細はホームページをご覧ください。



ホームページは
こちら

須賀川税務署からのお知らせ 給与支払者向け所得税基礎 控除見直し等に係る年末調 整個別相談会について

日時

令和7年11月17日(月)～令和7年
11月28日(金) 午前9時～午後4時
※事前申込制となります。希望され
る方は電話で事前申込の上、来署
願います。

開催場所

福島県須賀川市東町135番1号
須賀川税務署

お問い合わせ先

須賀川税務署 法人課税部門
☎0248-7512419

弁護士によるB型肝炎特別措 置法相談会の開催について

日時

令和7年11月15日(土)
13時30分～16時(受付15
時まで)

場所

郡山市労働福祉会館
大ホール

内容

集団予防接種でB型肝炎
になった人とその家族を
対象とした弁護士による
相談会

お問い合わせ先

※予約優先・当日会場での
申込可・個人情報厳守
☎025-223-1130

他、無料電話相談会を開催しますの
で、併せてお知らせいたします。

【弁護士によるB型肝炎特別措置法電話 相談会(無料)】

日時

令和7年11月15日(土)
令和8年1月24日(土)
午前10時～正午

内容

B型肝炎特別措置法に基
づく給付金支給手続に関
する電話相談(相談料無
料・通話料はかかります。)
☎025-223-1130

電話番号

村税等の徴収強化実施のお知らせ 村税等について徴収の徹底を図ります！

税金は、福祉、医療サービス、教育、防災等の大切な財源です。多くの方が、決められた納期限までに自主的に納付されていますが、残念ながら滞納している方もいます。

村では、きちんと納税している方との公平性を確保するため、福島県の協力のもと徴収の徹底強化を実施します。

なお、11月から1月までの3ヶ月間を「滞納整理強化期間」とし、預貯金や給与などの財産差押えについて強化して実施していきます。

税金は納期限内の一括納付が原則です。

「納付が少し遅れても問題はない」、「少額だから差押えにはならないだろう」と安易に考えず、滞納にならないよう納期限までに納付してください。病气や失業、大幅な収入の減少などの理由で期限までに税を納めることが困難なときは放置せず相談しましょう。

納付等についての相談は、お早めをお願いします。

税務課 ☎55-3113