

# 地域医療連携室 NEWS

平成 26 年 8 月 発行 第 34 号  
医療法人札幌清田病院 地域医療連携室

## ★第 37 回地域健康セミナーを実施しました★ 「快便な生活のために～下痢と便秘のお話～」



平成 26 年 7 月 10 日 14:30～15:30 副院長の村松博士を講師として、地域健康セミナーを開催しました。天気の悪い中、多くの方にご参加頂きました～！ありがとうございました。ちょっぴりですが講演のダイジェストをお伝えします★



7 月 10 日に“快便な生活のために ～下痢と便秘のお話～”と題し、セミナーをさせていただきました。天気の悪い中、参加していただいた皆様、本当にありがとうございました。

快眠・快食とともに快便は、健康感の三大要素に挙げられるものの、悩んでいる方がほんとうに多いと感じています。そこで今回は、専門的な話よりも、そんな時に自分自身でできることから話し始めました。例えば、便秘の場合、食事は、刺激の強い食品を避け、水分や食物繊維を多く摂りましょう、そして生活面でストレスをうまく解消し、適度な運動を行って、朝の排便を習慣づけましょうといった皆さんもよくご存じなことと思います。その上で、薬物療法があるのです。下剤を飲むとおなかが痛くなり、下痢になってしまうと訴える患者さんも多いのですが、それは、腸を刺激して排便を促す下剤の量が多すぎるときに起こりやすく、便を軟らかくする下剤を併用しながら、自分に適した量を探すこと、また、体調に合わせて増減してよいことなどをお話ししました。

セミナー後のアンケートでは、皆さんに参考になったとのご評価をいただき、身近な話題を選んでよかったと感じております。

ただ、ついつい熱く語ってしまい、時間を超過したため、質問を受ける時間がなくなってしまい、申し訳ありませんでした。今後もいろいろな話題でセミナーが予定されておりますので、是非お気軽にご参加ください。

次回は、平成 26 年 8 月 21 日（木）14:30～「訪問看護ってななに？～家で療養されている方、そのご家族へのお手伝い～」をテーマに、訪問看護ステーションきよた 所長 間村麻夕子よりお話をさせていただきます。皆様のご参加お待ちしております。

地域健康セミナーは、地域の皆様に役立つ情報の発信源として地域の皆様と共に創りあげていきたいと考えています。この人から話を聞きたい！最近話題になっているこんな事を聞いてみたい等々ありましたら、地域医療連携室スタッフまでご連絡下さい。皆様のご意見お待ちしております。

平成 26 年 8 月 発行 第 34 号

〒004-0831 札幌市清田区真栄 1 条 1 丁目 1-1 地域医療連携室

電話 011-883-6111（代表） 011-883-6114（直通）

発行責任者：医療法人札幌清田病院 地域医療連携室室長 井原康二（副院長）