

金沢春日クリニックだより



2017. 11月 No. 5

だんだん寒くなり、風邪をひく方も多くなってきました。インフルエンザも少しずつ流行ってきています。外出から戻ったら手洗い・うがいは必ず行い予防していきましょう。
当クリニックでもインフルエンザワクチン、肺炎球菌ワクチンの予防接種を行っています。接種ご希望の方は、接種希望日の前日までにクリニック外来受付へお申し込みください。（予約制となっております。）

さて、今月は「一般的な便秘の原因（偏った食事や運動不足といった生活習慣の乱れやストレスなどにより腸の動きが低下することで生じるタイプの便秘）」についてお話をします。原因は大きく3つに分類されます。

原因①

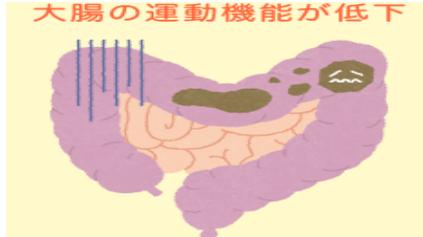
直腸に便が停滞



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

原因②

大腸の運動機能が低下



腸管の緊張がゆるんでしまい、腸の動きがスムーズに行え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

原因③

大腸の過緊張



副交感神経の過度の興奮によって腸管が緊張しすぎて、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

以下は便秘に関して一般的に言われている内容です。まずは、無理なく毎日継続的に行えることから始め少しずつ便秘解消を目指しましょう。試しても難しい場合は医師に相談しましょう。当クリニックでも相談承ります。

《お薬の前にできること ①食生活編》

水溶性の食物繊維

水に溶け便を柔らかくする



こんにゃく 昆布
ひじき わかめ
果物

不溶性の食物繊維

水分を含んで膨らむ



根菜類 きのこ類
緑黄色野菜 穀類
豆類 イモ類

乳酸菌

腸内環境を改善



ヨーグルト 糠漬け
みそ

水分補給

水分を含んだまま消化



ビタミンE

腸の血流も増えて腸の動きを促進



植物油（コーン、大豆、サフラワー油）
小麦胚芽 落花生
アーモンド たらこ
卵黄 マーガリン

ビタミンB1

自律神経を刺激して腸の動きを自動調整



玄米 小麦胚芽
ごま 大豆
豚肉 うなぎ

<11月のレシピ>

便秘改善 さつまいもチーズカップケーキ

簡単！裏ごしもいらぬ生クリーム不使用、簡単時短なケーキです。



材料（小カップ 10 個〜）

さつまいも	250g〜300g
クリームチーズ	200g
キビ砂糖（砂糖）	50g〜60g
卵	2 個
小麦粉	30g
牛乳	150 cc〜200 cc



コツ・ポイント

簡単時短で混ぜていくだけでですが、おいしいケーキです。

さつまいもは皮まで一緒に使いましょう。皮には栄養成分がたっぷりです。

- ①さつまいもを一口大に切りレンジで柔らかくする。
 - ②ボールにクリームチーズを入れて、600wレンジで、50 秒柔らかくする。
 - ③ボールにさつまいもを加えマッシュする。
 - ④さらにキビ砂糖（砂糖）を加え混ぜる。
 - ⑤さらに卵 2 個を割り入れ混ぜる。
 - ⑥小麦粉を加え混ぜる。
 - ⑦牛乳を加え混ぜる。
 - ⑧よく混ぜる。
 - ⑨オーブンを 170℃に予熱開始。
 - ⑩カップにお玉で流し入れる。
 - ⑪170℃で 30 分焼く。
- 焼けたら粗熱をとり冷蔵庫で冷やす。



特集 知っていますか？認知症のこと⑤

認知症と同じ症状の中にも治療可能な認知症というものもあります。

別の病気が原因であったり、一時的な症状の場合があります。

- 正常圧水頭症、脳腫瘍、慢性硬膜下血腫、甲状腺ホルモン異常などは、治療でかなり良くなる場合があります。
- また、今服用している薬の副作用や、複数の薬の飲み合わせで症状が出ていることもあります。
- 認知症ではなくうつ状態のことがあります。これらは治療で可能ですので「認知症」と鑑別診断が必要となります。

もの忘れ外来のお知らせ

毎週木曜日午後 1:30〜4:00 までの予約制です。診察をご希望の方はクリニック外来受付へお申し込み下さい。齊藤院長（日本認知症学会専門医）が担当します。



《外来診療案内》診療科：内科・消化器科

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00〜12:30	齊藤	齊藤	小林	齊藤	齊藤	輪番制
	林	小林	林	小林	林	
午後 1:30〜5:00	小林	小林	齊藤	齊藤	齊藤	休診
	林	林	林	林	小林	

*日曜・祝日・土曜日午後は休診

金沢春日クリニック 〒920-0036 金沢市元菊町 20 番 1 号 ☎076-262-2700