



すまいる



～Vol. 21 春号～



院長通信

敏感すぎるひと(2)

少し前に、“KY—空気が読めないヤツ—”という言葉が流行しました。逆に空気を読み過ぎて、他人に気を遣い過ぎてしまうのが“敏感すぎるひと”の特徴です。子供のころから、自分のことを弱い人間だとか、価値の低い(ない)存在だとか、努力が足りないなどと考えてしまいがちですが、決してそうではありません。良いところも悪いところもすべて含めて、ありのままの自分を認めてあげることが大切です。あなたはそのままに充分に価値がある存在なのです。

だれもあなたが“KY なヤツ”になることを望んではいません。

他人と比較したりしないでください。

心が傷つきやすいので、自分に否定的なことを言うひとからは少しずつ離れてください。戦ったり争ったりするのは、あなたには向いていませんし、とても疲れますから。

パニックやうつ、強迫症、学生なら不登校などになりやすい傾向があるので、周りの人のサポートも重要です。心を許せる友人、先輩、親戚、先生、医者、だれか一人でもいいので、あなたの理解者を見つけてください。周囲に理解者がたったひとりいることで、救われることも多いのです。勇気を出して、心をひらき理解・協力を求めてください。

だれしも一人では生きていけないのですから。



スタッフ通信

冬の寒さが和らぎ、春の訪れを少しずつ感じる季節がやってきました。

私はこの4月で喜多岡医院に入職して1年が経ちます。又、今後結婚、引っ越しと、人生の節目を迎えます。

新たな気持ちで公私ともに頑張ります。

看護師 井上

ゴールデンウィーク お休みのお知らせ

4/29(日)～5/6(日)
は休診です
5/7(月)から
平常通りの診察です

内科・小児科・胃腸内科・肛門外科

(医)喜多岡医院

<http://www.kitaokaclinic.jp>

受付時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
AM9:00～12:30	●	●	●	●	●	●	●	●
PM4:00～6:30	●	●	●	●	●	●	●	●

● 漢方治療
● 特定健診
● 胃カメラ (経鼻、経口)

*日本消化器内科学会認定 消化器科専門医
*日本消化器内科学会認定 消化器内視鏡専門医
*日本大腸肛門内科学会認定 大腸肛門科専門医

〒643-0052 大田市天王寺区大滝3丁目1-23 EMail: info@kitaokaclinic.jp TEL.06-6771-8025

胃腸のお話

大腸憩室について

大腸の憩室は、腸の壁が弱くなって、図のように外側に腸の壁が風船のように膨らんだ状態になることを言います。憩室ができてほとんどの場合は無症状で治療不要ですが、痛みや出血の原因となることもあります。



側腹部が痛んで熱が出るのが憩室炎です。たいていは、安静と点滴、絶食でよくなることがほとんどですが、ときには腹膜炎となり手術が必要となることがあります。膀胱などの内臓にトンネルができてつながった状態(穿通といいます)になれば、手術をしなければ治りません。

一方、憩室出血のほうは、全く痛みがなくて、突然大量の真っ赤な下血で発症します。とてもびっくりしますが、輸血などの対症療法で止血することが多く、これも手術を要することは稀です。

ただ、すべての人のうち 10%に大腸憩室はあるといわれており、大腸内視鏡検査や注腸造影バリウム検査で指摘を受けても、その多くは一生無症状ですから、むやみにこわがる必要はないと思います。

便秘や下痢を避けるような食生活や生活習慣をまもりましょう。

あなたの健康のために

加熱式(水蒸気)たばこ・電子たばこについて

たばこによる“がん”や“脳卒中・心臓発作”、他人に対しての“受動喫煙による健康被害”などの影響で、従来の紙巻きたばこを、他のたばこ商品に替える方が増えています。

電子たばこ(VABE)は、いわば禁煙パイポの延長にあり、香料を含んだ蒸気を吸うものと言います。ニコチンもタールも含んでいませんので、禁煙しているのと同じと言えます。

一方、いま話題のアイコス(フィリップモリス社)や、グロー(BAT 社)、プルーム・テック(JT 社)などの加熱式たばこは、実際のたばこの葉を使って、燃やさず加熱して水蒸気を吸うので、ニコチンが含まれており、禁煙していることにはなりません。“脳・心臓血管疾患”の原因となるのは、たばこに含まれるニコチンですので、これらの健康被害は防げません。ただし、90%以上のタールは除去できるので、“肺がんや喉頭がんなどの悪性腫瘍”にはなりにくく、禁煙までの一歩手前の状態ということが出来ます。

受動喫煙の危険性や、たばこ独特の臭いも少ないので周囲の迷惑にもなりにくいため、現在とても注目されています。

禁煙のつらさはニコチン依存によるものなので、加熱式たばこはイライラなどもしないようです。価格は、電子たばこはとても安価で、加熱式たばこは紙巻きたばことほぼ同じぐらいだそうです。

