

すまいる

～Vol.22 夏号～

院長通信

敏感すぎるひと（3）

敏感すぎるひとは、100%ベストを尽くさなければならない・自己中心的であってはならない・周りの人に迷惑をかけてはならない・失敗してはならないなど、自分自身に厳しいルールを課してしまう特徴があります。これらは親が教えたものかもしれませんし、自分で決めたことかもしぬませんが、過度なルールであることを自覚しておく必要がありそうです。他人に甘く自分に厳しい、凝り固まったルールに沿って行動すると疲れ切ってしまい、自己嫌悪に陥ります。自尊心の低さゆえの言動なのですが、幼い頃からの習慣なので簡単に考えを変えることは困難です。実際には自分で決めたルールの基準を下げても、他人に嫌われることはありません。もし、リラックスして人と接することができるようになれば一緒に居て心地いいと言ってくれる人が現れるため、本来付き合うべき人がよくわかるのです。努力し続けることをやめて、ありのままの自分でいることが許されることで自尊心が回復し、結果として人間関係も良好になっていきます。

自分で決めた厳しすぎるルールを、勇気を持って破ってみましょう。

夏休みのお知らせ

8/8(水)～8/17(金)

は休診です。

8/18(土)

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
AM8:00～12:30	●	●	●	●	●	●	●
PM4:00～6:30	●	●	●	●	●	●	●

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*



TEL.06-6771-8025

スタッフ通信

夏空がまぶしい季節となりました。

みなさまは夏休みのご計画は決まりましたか？

夏が苦手でインドア派の私ですが今年の夏はフェスに参加して汗をかき、お腹をこわさない程度にイロイロなかき氷を食べに行って暑い夏を乗り越えようと思っています。みなさまも体調に気を付けて自分流にこの夏を楽しんでください。

看護師 宮良



胃腸のお話 ～慢性便秘～



食べること、寝ること、出すことの3つは人間にとって最も大切です。

今回は便秘について考えてみます。3日以上便が出ない、少ししか便が出ずスッキリしない、きばっても便が出にくくお腹が張って苦しい、などが便秘の症状です。水分をたくさん飲み、食物繊維の多い食べ物を摂り、適度な運動をして腸の運動を促すなど、生活習慣を改善してもよくならない場合を『慢性便秘』と言い治療が必要になります。最も一般的な下剤は、刺激性下剤（プレゼニド、ヨーデル、コーラック、センナなど）ですが、作用が非常に強力で、腹痛や水下痢を伴います。次第に効果も減弱し依存性が高いので、常用は避けることとされています。

最近、上皮機能変容薬と呼ばれる、より自然排便に近い薬（グーフィス、リンゼス、アミティーザ）が発売され、慢性便秘や便秘型の過敏性腸症候群の方に広く使うことができる時代になりました。男性も女性も年齢と共に便秘症の頻度は高くなっていきます。一般薬のセンナやコーラックを常用せずに医療機関に相談してください。



あなたの健康のために ～はしか（麻疹）～



江戸時代、はしかは『命定め』と言われ、とても恐れられていました。感染率100%、致命率も高いはしかであまりにも沢山の子供が亡くなったからです。

はしかに罹って亡くなった子は人間ではなく神の子として扱われ、葬式も出さないという悲しい時代でした。時代はすんで医学は進歩しましたが、今でもこれといった治療法はなく、1000人に1人は死亡します。

現在50歳以上の人にとっては、はしかはとても身近な子供の感染症でした。昭和の日本では、“思春期の反抗”や、“初恋の浮かれた状態”に対して、「はしかに罹ったようなもの」と言い、誰でも1度は罹るものという表現すら使われていたのです。

はしかが当たり前の病気でなくなったのは、1978年から定期ワクチン接種が始まってからです。大変有効なワクチンで、あっという間に日本からはしかが少なくなっていました。ここ20年ほどでは、2001年と2008年に少し流行が見られたものの、2015年には日本は国内由来発生のないはしか排除状態であるとWHOが確認しています。今年の流行は台湾からの旅行客が沖縄に持ち込んだものですが、久しく流行がなかったためにはしかの免疫抗体が不足している年代があり、現在の27歳から40歳までの方は要注意です。ワクチン2回接種歴が明らかでない方は、追加接種をお勧めします。

