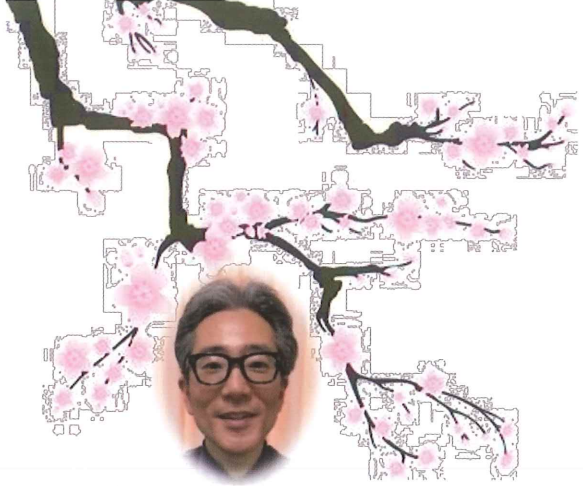

すまいる

Vol.24～春号～

院長通信

「依存するのはダメ、自立しなさい！」というのは簡単ですが、本当に自立した状態とはどういうものでしょうか？そもそも、肉体的にも精神的にも、経済的にも誰からの影響も受けずにひとりで生きていくことは、不可能でしょうし、幸せといえるかどうかも疑問です。

もちろん、ギャンブルやアルコール、ドラッグなど非合法的あるいは他人に迷惑をかけたり、著しく心や体に悪影響のある依存は避けなければなりません。
しかし、みな少なからず何かに誰かに依存せずには生きられないのではないかと思います。
例えば他人からみたら愚かにみえることであっても、「依存する自由と権利」は認めてあげなければ、とても息苦しい閉塞感の強い世の中になるのではないでしょうか？

そういうあなたは何に依存して生きているかって？
そうですね、私は「妻とコーヒーと仕事と読書（活字）！」に強く依存して生きています。
何一つ欠けてもとても生きていけない、生きづらいことを自覚しています。

ゴールデンウィーク 休診日のお知らせ

4/28(日) ～5/6(月)
は休診です
※5/7(火)より
平常通りの診察です

スタッフ通信

平成最後の年になり、新元号までのカウントダウンが始まりました。
１月に誕生日を迎えた私は、昭和を２０年、平成で３０年間過ごすことができました。
厚労省は、人生 100 年構想で『高齢者から若者まで、すべての国民に活躍の場があり、すべての人が元気に活躍し続けられる社会、安心して暮らすことのできる社会をつくること』と掲げています。
人生 100 年ならば、まだ私は折り返し地点!?
元気に活躍し続けられるよう、これからはやってみたい事や新しいことにも、どんどんチャレンジしてみたいと思います。

師長　喜多岡　季子

内科・小児科・胃腸内科・肛門外科

(医)喜多岡医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～12:30	●	●	／	●	●	●	／
16:00～18:30	●	●	／	●	●	／	／

※受付は診療開始30分前からです

大阪市天王寺区大道3-1-23EMAビル201 TEL06-6771-8025

胃腸のおはなし

過敏性腸症候群（IBS）をご存知ですか？

潰瘍やがん、ポリープなどの明らかな病気がないにもかかわらず、出勤や通学のときに急にお腹が痛くなったり、下痢や便秘で生活や仕事にとても支障が出たりする状態がIBSです。
今まで、若い男性に下痢型IBSが多いといわれてきましたが、意外に女性の便秘型IBSも多いとわかってきました。普通の便秘症は、便が固いとか回数が少ないなどの症状で、下剤を使わない限り腹痛はあまりありません。一方、便秘型IBSは、排便時と関係なく腹痛があることが特徴です。これはストレスを起因とした自律神経バランスの乱れにより、腸の蠕動（ぜんどう）運動がうまくいかない事が原因と言われています。今まで便秘型IBSに対して、通常の下剤を使う治療法しかなかったのですが、腹痛で服用できないなど、あまり有効な治療ではありませんでした。しかし最近、リンゼス（一般名リナクロチド）という飲み薬が発売され、当院でも多くの方が服用されています。
リンゼスは、今までの便秘薬とは違う効果があります。腸管の粘膜表面のグアニル酸受容体を活性化させ、腸管分泌促進作用、小腸輸送能促進作用、大腸痛覚過敏改善作用により、便秘が改善されます。今まであきらめていた方も一度ご相談ください。

あなたの健康のために

水は1日どれくらい飲めばいいの？

人間（大人）の体の約60%は水分からなっています。水分が不足すると、脳梗塞や心臓発作、腎臓病の悪化や尿路結石・膀胱炎、膵炎・熱中症・痛風発作などさまざまな病気になる可能性があります。理論的には人間は1日2.5リットルの水が必要で、食事量や汗の量・運動量などで大きく変化しますが、飲料水として最低1.2リットルは飲むことが大切です。この量はのどが渇いているかどうか関係なく必要な最少限の量です。尿検査の結果、脱水が疑われる方や膀胱炎・腎臓の弱い方などは、3リットルを目標にして2リットルは下回らないように努力しましょう。また、アルコールやコーヒー、紅茶・ウーロン茶・緑茶などは利尿作用があり、水を補充していることにはなりません。水がどうしても飲みづらい方は、例えば麦茶やほうじ茶などカフェインが入っていないものを選びましょう。

＊うっ血性心不全や慢性腎不全など、ある一定レベル以上に心臓や腎臓が悪い方は、この量にあてはまりませんのでご相談ください。

＊たくさん飲むといっても1日5リットルを超えると水中毒の危険性がありますのでご注意ください。