

# すまいる

Vol.37 夏号

夏休みのお知らせ

8/11(金・祝)~20(日)

は休診です。

※金・土曜日は2週連続休診※

8/21(月)

から平常通りの診察です。



## 院長通信 ~水分は生命の源~

人の体を構成する約60%は水分です。体内の水分量は血液やリンパ液、細胞内の液体など、様々な場所に必要不可欠な役割を果たします。

また、水を適切に摂ることは腎臓保護や美容に効果があることが分かっています。

まず、腎臓保護についてです。腎臓は、人体の不要な物資を排出する大切な臓器です。適切な水分摂取を行うことで、腎臓の機能を正常に保ち、健康な状態を保つことができます。また、十分な水分を摂ることで、尿が薄くなり、尿路結石や膀胱炎など泌尿器系の疾患の予防にも繋がります。

そして、美容にも効果的です。肌や髪、爪などの健康を保つためには水分が必要不可欠です。水分不足は、肌の乾燥やシワの発生に繋がります。水分を十分に摂ることで、肌の新陳代謝が活性化され、肌のハリや潤いを保つことができます。これは髪や爪も同じです。

以上、たくさん水を飲むことの大切さを挙げましたが、目安として1日に2~3Lの水分摂ることが理想です。

お茶やジュースなど他の飲み物からも水分を摂ることはできますが、やはり“何も混じっていない”水や白湯が一番です。

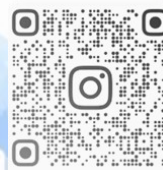
十分な水分摂取を心掛け、内臓や血管など健康な体を維持しましょう。

## スタッフ通信

3月に入職した和泉です。

今年は例年より早く梅雨入りしましたね！  
雨が降って肌寒かったり、日中は暑かったり、  
寒暖差で体調を崩す方も多いと思います。  
栄養のあるものを食べて、しっかり睡眠をとり  
夏を元気に乗り切りましょう！

Ns.いずみ☺\*



Instagram

Instagram更新中👍

👉QRコードから

@kitaokaclinicへアクセス

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・祝
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3-1-23EMAC 11201 TEL.06-6771-8025

## ☀️胃腸のお話 ～便秘について～

便秘とは、“排便が週1～2回以下”の場合や、“便が硬く、排便に時間や力が必要で困難を感じる状態”を指します。

便秘が続くと、肛門痛、腹痛、食欲不振などの身体的問題だけでなく、痔や大腸がんなどの病気のリスクが高まります。

また、便秘により便が肛門に刺激されず、硬便の周囲から下痢が出て便失禁の原因にもなります。

便秘の原因は、食生活の乱れ、運動不足、ストレス、薬の副作用などです。対処法として、食物繊維を多く含んだ食品を摂取したり、運動不足を解消してみましょう。

薬局で購入できる下剤や浣腸を使用する方も多いですが、自己判断での使用は避け、必ず医師の診察を受けましょう。最近は様々な処方箋医薬品があり、根気よく合わせていけば相性の良い薬に出会うはずですよ。

また、便秘が続く場合は、一度大腸の検査を受けてみることもオススメです。気軽にご相談ください。

## ☀️あなたの健康のために ～漢方薬シリーズ(5)六君子湯りっくんしとう～

六君子湯は、6種類の生薬からなる漢方薬です。それぞれの生薬は以下のような作用を持っています。

- ① 人参(ニンジン)：体力を補う
- ② 白朮(ビャクジュツ)：消化促進、水分補給
- ③ 茯苓(ブクリョウ)：体内の余分な水分を排出する
- ④ 枳実(キジツ)：食欲促進、消化を助ける
- ⑤ 陳皮(チンピ)：胃腸の働きを整える
- ⑥ 甘草(カンゾウ)：消炎、鎮痛作用

六君子湯は、胃腸の働きを活発にし、食欲不振や胃腸の弱りを改善します。また、倦怠感を解消する効果もあるため、体力がないと感じる時や寝ても疲れが残る時にも適しています。

その他にも適応疾患として、冷え性、貧血、便秘、頭痛、めまい、動悸などにも使用されます。これから冷房で体が冷えることも多いですが、そんな時にも“胃腸を温めることで元気が出る”漢方として、当院で処方する漢方ベスト5に入るほど人気です。