

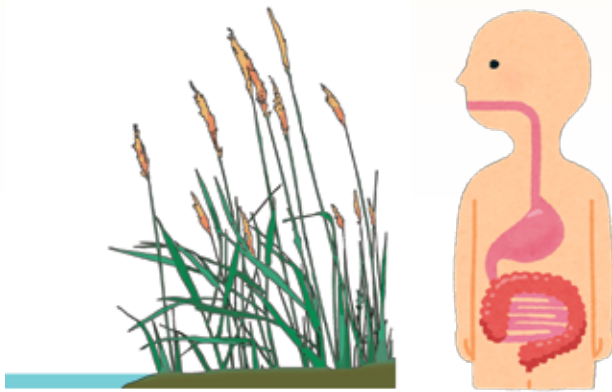
健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすために必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

健康 万歩計

便秘

つがる市民診療所 所長 一戸 久人 先生

フランスの学者パスカルが「人間は、自然のうちで最も弱い一本の葦（あし）にすぎない。しかしそれは考える葦（あし）である」ということを言ったそうですが、生物学者の福岡伸一さんは「人間は考える管（くだ）である」「ヒトの身体はとどのつまりちくわのようなもの。口と肛門で外界とつながった一本のチューブ」と表現されたそうです。



食べたものが、そのチューブを通してすっきり出なければ、それが便秘の状態とされます。便秘は、生活習慣改善（適度な運動とバランスのよい食事、規則正しい排便習慣）で良くなるともいわれます。

また、市販の下剤を使用している方で刺激性下剤（センナ、ピコスルファート、ダイオウ等）の場合は、長期連用で効果が乏しくなるため注意が必要です。便秘が比較的短期間に悪化する時や、腹痛や排便時の出血など他の症状を伴う時は、特に注意しましょう。このような場合は、腫瘍性疾患（大腸ポリープや大腸がん）や炎症性疾患等が隠れている可能性があるため、医療機関にご相談ください。便秘以外に特に症状がない方も、健診の採血で貧血傾向の発見や大腸がん検診の便潜血陽性などの異常があれば、病気発見のきっかけになると思われます。



オルテンシア

TEL 33-2111



大ホール（コンサートホール）

▷舞踊の集い

3月17日(日) 10:00~16:00 当日600円
つがる逍遙会 TEL090-7072-1509

▷西北ジュニアウインドプラス第2回定期演奏会

3月24日(日) 13:30~15:45 無料
西北ジュニアウインドプラス 西村
TEL090-6227-8640

▷高見会深見ユキノ一行舞踊歌謡チャリティーショー

3月31日(日) 11:00~16:00 前売600円/当日800円
高見会深見ユキノ一行 荒谷 TEL090-3980-5018

小ホール（ふるさと交流ホール）

▷歌っこ歌おう会

3月3日(日) 11:00~16:30 無料
津軽野歌謡クラブ TEL28-2211



▷第35回長尾音楽教室ピアノ発表会

3月16日(土) 15:00~16:30 無料
長尾音楽教室 TEL080-3149-6638

▷ピアノコンサート

3月23日(土) 13:30~15:30 無料
坂牛哉子ピアノ教室 TEL0173-72-2009

▷トーオー楽器ヤマハ音楽教室発表会ミュージックパラダイス

3月24日(日) 14:30~16:00 無料
トーオー楽器株式会社 TEL0172-33-8511

.....
*主催者の都合により変更になる場合もあります。
*感染症対策のためのマスク着用については、個人または利用団体の判断にゆだねることになります。
なお、施設を利用する際は、引き続き、手指の消毒、発熱がある場合等は施設を利用しないなどの対策をお願いします。
.....

3月の休館日 4日、11日、18日、25日

