

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

高齢者の便秘症

榎引クリニック 院長 榎引 健 先生

便秘症とは排便習慣の乱れ、すなわち体外に排出すべきふん便を十分量かつ快適に排出できない状態が持続し、日常生活に支障が生じていることで、その原因はさまざまです。

便秘の有症率は2～28%ほどですが、60歳までは女性に多く、それ以降は男女ともに増加し、80歳以降は男女差がなくなります。

高齢者の便秘で気をつけることは、器質的疾患による便秘、すなわち大腸がんです。大腸がんを発見するためには便潜血検査や大腸カメラ検査が役に立ちます。さらに下部直腸がんならば直腸指診で容易に診断できます。

次は機能的便秘、すなわち知覚低下(直腸感覚低下)による一般的な便秘です。しかし、時には直腸ふん便塞栓(ふん詰まり)となり苦しきで座ることができない症例も経験します。排便処置後の患者さんのすっきりした笑顔もうれしいものです！排便するわれわれは大変ですが…。

便秘薬の使用は一般的な治療です。ただし、薬剤(刺激性下剤)によっては、長期連用が大腸の正常なぜん動運動を障害する場合もあるので注意が必要です。便秘解消には正しい食習慣、食後の排便習慣を身につけましょう。

料理紹介

五所川原市食生活改善推進委員会

あなたも作ってみませんか

テーマ 豆乳を使ったヘルシーレシピ



とんこつラーメン風スープ

1人分 エネルギー162kcal 食塩相当量1.0g

材料(4人分)

- えのき……………2袋
- 豚ひき肉……………120g
- 長ねぎ……………2/3本(60g)
- にら……………1/4袋(25g)
- ごま油……………小さじ2

- A {
- 水……………400ml
 - 鶏がらスープの素……………小さじ2
 - にんにく(すりおろし)……………小さじ1
 - 塩……………少々

- 豆乳(無調整)……………400ml
- 白ごま……………適宜

作り方

- ①えのきを手でほぐす。長ねぎ、にらを粗みじん切りにする。
- ②鍋にごま油を入れて中火にかけ、豚ひき肉、長ねぎ、にらの順に炒める。
- ③火が通ってきたら、Aとえのきを入れて、沸騰したら弱火にして蓋をし、2～3分加熱する。
- ④全体に火が通ってきたら豆乳を加えて沸騰直前まであたため、最後に白ごまを入れる。

今月の納期 納期限 6月30日(木)

税・保険料		問い合わせ先
市県民税	1期	収納課 内線2273

納付は
便利で確実な
口座振替を！

