

医療法人 新松田会 **愛宕病院**

体と心を健康に。
地域に元気を発信する広報誌。

あたご  Atago

〈特集〉

便秘と新しいお薬

～たかが便秘、
されど便秘～

2021 秋号
11月発行

ご自由にお取りください

健康ワンポイント
高血圧の話

各課・各部の紹介
救急外来

あたごNEWS

愛 LOVE クッキング
**秋鮭とキノコの炊き込みご飯
さつまいもプリン**

あたごINFO

〈特集〉

便秘と新しいお薬

～たかが便秘、されど便秘～



愛宕病院 内科 羽柴基 医師

便秘でお悩みではありませんか？

「たかが便秘で医者に相談するのも・・・」という方もいらっしゃるかもしれませんが、便秘でも油断はできません。原因として大腸がんが隠れている場合や、腸閉塞や腸管穿孔(腸に穴があくこと)をきたして重篤な状態になる場合もあります。

2017年に日本初となる「慢性便秘症診療ガイドライン」が作成されたことや、複数の新しい便秘治療薬が発売されたこともあり、近年便秘診療は大きく変わってきています。



便秘とは

「便が毎日出ない＝便秘」と思われがちですが、便秘には基準があります。慢性便秘症診療ガイドラインでは、便秘とは「本来体外に排出すべき糞便を十分量かつ快適に排出できない状態」と定義されています。排便の量、回数が少ないだけでなく、残便感などがあるところも含めて便秘とされています。

主な症状

排便回数の減少(概ね週3回未満)	便が出切らず残っている感じ
腹痛・腹部不快感	強くいきむ必要がある
お腹が張った感じ	排便時の肛門周囲の不快感

便の世界基準「ブリストル便形状スケール」

このスケールは、日本の医療現場でも広く用いられています。

便のタイプ(硬さ)を7種類に分類した世界共通の尺度です。あなたの便はどのタイプですか？



疫学

便秘は国民の約3割が罹患している国民病といわれています。令和元年の国民生活基礎調査によれば、日本人で便秘に悩まされている方の割合は男性25.4%、女性43.7%です。全体では圧倒的に女性が多いですが、65歳以降は男女ともに増加しており、男性で64.1%、女性で72.3%の方が便秘に悩まされています。

便秘の分類

～原因も状態もさまざま、適切な対処のためにもタイプを知っておきましょう！～

便秘は主に「機能性便秘」と「器質性便秘」の2つに分類することができます。

①機能性便秘 便秘のほとんどがこれ！
機能性便秘は大腸の排便機能に何らかの障害が起こっ

ていることで便秘となっている状態です。機能性便秘には、排便回数や排便量が減少する「排便回数減少型」と排便機能低下のため十分な量が排出されない「排便困難型」に分けられます。

②器質性便秘 何らかの病気が隠れていることもある！
器質性便秘は形態的特徴から、狭窄性と非狭窄性に分類されます。

・狭窄性:大腸がん、クローン病、虚血性大腸炎などの病気によって大腸が狭窄されている
・非狭窄性:大腸の狭窄はないが、特徴的な形態変化をきたす

非狭窄性はさらに、便の回数が少なくなる「排便回数減少型」と、便を出したいのにいざ出してもあまり出ず残便感などを残す「排便困難型」に分類されます。

治療

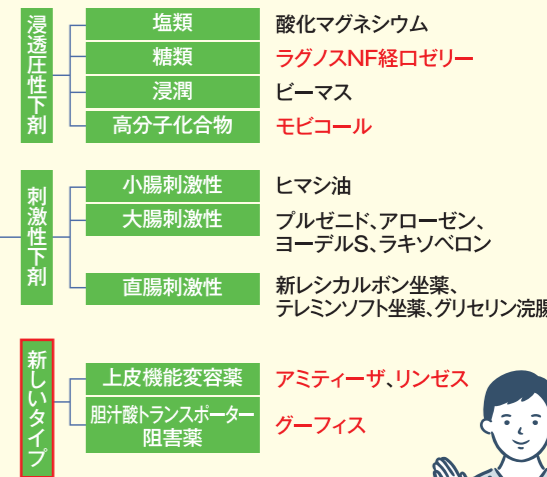
新しいしくみのお薬が発売されました！

便秘の治療法は、病院で処方されるお薬による治療(薬物療法)、運動や排便習慣などへの生活指導、食事療法が中心となります。

ここ数年、慢性便秘症を対象にしたしくみの異なる新しいタイプの下剤が相次いで発売されました。従来は、酸化マグネシウムなどの塩類下剤(便をやわらかくする)とピコスルファート、センナなどの刺激性下剤(腸を刺激して蠕動運動を促す)、漢方薬が主流でした。しかし、それらの薬では改善せず悩んでいた人も少なくありませんでした。また従来の便秘薬にはさまざまな副作用がありました。酸化マグネシウム製剤は腎機能が悪い人や高齢者では高マグネシウム血症を起こすことがあります。また、酸化マグネシウムが効力を示すためには胃酸が必要であり、胃酸を抑制する薬を服用している人は効果が減弱します。また、刺激性下剤は長期使用によって効果が減弱したり習慣性を生じることが問題でした。

そこで、副作用の少ない薬が開発されました。上皮機能変容薬のルビプロストン(商品名アミティーザ:2012年発売)、リナクロチド(商品名リンゼス:2017年発売)、胆汁酸トランスポーター阻害薬のエロピキシバット(商品名グーフイス:2018年発売)、欧米では第一選択で長年使用され、小児にも使用できる浸透圧性下剤のポリエチレングリコール(商品名モビコール:2018年発売)、そして最も新しい浸透圧性下剤のラクツロース(商品名ラグノスNF経口ゼリー:2019年発売)などが立て続けに登場しました。これらの薬をどう使っていくかは、患者さん個々の効き方や副作用に差がありますので、病態に合わせて服用することで満足のいく便秘治療を目指すことが出来ます。

下剤の分類と主な治療薬(赤字は新しい薬)



慢性便秘症の最近の新薬:5製品の特徴

※薬品名は一般名で表記

ルビプロストン 発売年:2012年	
〈用法〉 1日2回朝食後と夕食後 〈主な特徴〉 妊婦には使用できません 〈作用の仕方〉 小腸のクロライドチャンネルに作用し、小腸の腸液分泌を増やす	
リナクロチド 発売年:2017年	
〈用法〉 1日1回食前 〈主な特徴〉 痛みに過敏な神経を抑え、腹痛や不快感も改善する 〈作用の仕方〉 小腸のGC-C受容体に作用し、小腸への水分分泌を増やす	
エロピキシバット水和物 発売年:2018年	
〈用法〉 1日1回食前 〈主な特徴〉 効果が早く、服用後5時間程で排便がみられる 〈作用の仕方〉 大腸内に流入する胆汁酸を増やす・胆汁酸は大腸の水分を増やし、大腸の動きを活発にする	
マグコロール4000, ポリエチレングリコール4000 発売年:2018年	
〈用法〉 1日1~3回 〈主な特徴〉 粉末を水に溶かして飲む・子供(2歳~)にも使える 〈作用の仕方〉 大腸内へ水を引っ張り、便の水分を増やす	
結晶ラクツロース 発売年:2019年	
〈用法〉 1日2回 〈主な特徴〉 ゼリータイプの薬・嚥下の機能が低下している高齢者にも使用しやすい 〈作用の仕方〉 大腸内へ水を引っ張り、便の水分を増やす・有機酸に分解され、善玉菌が増える	

最後に

便秘は、それだけでは命にかかわらないことが多いため軽く考えられがちですが、大腸がんなどの症状である場合もあります。当院は、外来対応から大腸内視鏡検査まで、幅広い対応が可能です。慢性的な便秘に長い間悩まれている方や不安を感じられている方は、ぜひ一度専門医にご相談・ご来院ください。

高血圧の話

循環器内科
近藤 史明 医師



わが国の高血圧者数は約4300万人と推定され、そのうち3100万人が血圧の管理不良といわれています。また、高血圧に起因する脳心血管病(脳卒中・心筋梗塞・腎不全など)による死亡者数は年間約10万人と推定されています。

日本人の高血圧の特徴として、食塩摂取量の多さが指摘されています。2016年国民健康・栄養調査結果では、国民1人1日あたりの食塩摂取量は平均9.9g(男性10.8g、女性9.2g)。また、近年は肥満に伴う高血圧が増加しています。

表1. 高血圧の診断

分類	診察室血圧		家庭血圧	
	収縮期血圧	拡張期血圧	収縮期血圧	拡張期血圧
正常血圧	<120	かつ <80	<115	かつ <75
正常高値血圧	120-129	かつ <80	115-124	かつ <75
高値血圧	130-139	かつ/または 80-89	125-134	かつ/または 75-84
I度高血圧	140-159	かつ/または 90-99	135-144	かつ/または 85-89
II度高血圧	160-179	かつ/または 100-109	145-159	かつ/または 90-99
III度高血圧	≥180	かつ/または ≥110	≥160	かつ/または ≥100
(孤立性) 収縮期高血圧	≥140	かつ <90	≥135	かつ <85

高血圧治療ガイドライン 2019

血圧管理をしましょう

十分な血圧管理のためには、診察室血圧(病院の血圧)のみでなく、家庭血圧を測定することが重要です。



家庭血圧の測り方

- 朝(起床時)1時間以内、排尿後、朝の服薬前、朝食前、および夕(就寝前)に、座った姿勢で1~2分の安静後に測定します。
- 1度の「原則2回」測定し、その平均を血圧値として用います。ただし、1回のみ測定でも構いません。
- 家庭血圧は生涯にわたり測定することが推奨されています。

高血圧の治療

降圧治療は脳心血管病の発症・進展・再発による死亡や、生活の質(QOL)の低下を抑制します。その降圧治療には、生活習慣の修正を含む非薬物療法と薬物療法があります。



生活習慣の修正項目

- 食塩制限6g/日未満。
- 野菜・果物の積極的摂取;飽和脂肪酸、コレステロールの摂取を控える。
- 適正体重の維持: BMI 25未満。
- 運動療法: 軽強度の有酸素運動(少し息が上がる程度の運動)を毎日30分、または週180分以上行う。
- 節酒: エタノールとして男性20-30mL/日以下(日本酒1合、ビール中瓶1本、焼酎半合、ウイスキーダブル1杯、ワイン2杯に相当)、女性10-20mL/日以下に制限する。
- 禁煙。
- その他: 寒冷が血圧を上げ、冬には血圧が高くなるため、トイレや浴室・脱衣所などの温度差に注意が必要。

表2. 降圧目標

	診察室血圧	家庭血圧
・75歳未満の成人 ・脳血管障害患者 (両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞なし) ・冠動脈疾患患者 ・慢性腎臓病患者(蛋白尿陽性) ・糖尿病患者 ・抗血栓薬服用中	130/80mmHg	125/75mmHg
・75歳以上の高齢者 ・脳血管障害患者 (両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞あり、または未評価) ・慢性腎臓病患者(蛋白尿陰性)	140/90mmHg	135/85mmHg

高血圧治療ガイドライン 2019

年齢や合併症により降圧目標は異なりますので、かかりつけの主治医とよく相談しながら治療を継続することが大切です。

救急外来



愛宕病院救急外来(ER救急蘇生センター)では、365日・24時間体制で救急車や直接来院された患者さまの診察・治療を2名の当直医と日中2~3名・夜間2名の看護師で対応しています。救急車は年間約2000台前後の受け入れを行い、軽症から重症の患者さまの治療を行っています。重症患者さまの中には、脳神経外科や消化器外科の緊急手術になる場合もあり、手術室と連携を取りながら治療・看護を行っています。また、2020年7月には循環器内科の医師も赴任し、緊急カテーテル治療も行っています。当院で診察を行っている救急医は各診療科の専門医ではありませんが、希望される診療科目の医師が当直していない日もあるのでご希望に添えない場合があります。しかし診察は可能ですので患者さまに今何が起きているのか、命に関わる病気が隠れていないか等判断し必要な治療が早期に開始できるよう、専門医師へ繋げる重要な役割を担っています。夜間・休日は一般の病院やクリニックが休診になる為、かかりつけの患者さま以外でも急な怪我や腹痛・眩暈等、さまざまな症状の方が来院され対応しております。その為、受診される患者さまが多く、待ち時間が通常より長くなる場合や、順番待ちをしている患者さまの中に重症の方が紛れ込んでいないかトリアージ(優先順位)を行い、診察の順番を前後させていただく場合もありますのでご了承ください。



救急外来スタッフ

救急外来ではどんな診察を行っているの?

救急外来では夜間でも採血・CT・X線写真・心電図の検査を行い、緊急性の有無の診断を行います。検査の結果でご帰宅いただく場合もあれば、入院治療が必要になる場合もあります。急な入院で不安になることもあると思いますが、看護師が不安を取り除けるように対応させていただきますので、何でもご相談ください。

★救急外来からのお願い!

新型コロナウイルスの流行に伴い発熱・咳等の症状やコロナ陽性者との接触で不安になり、夜間や休日の受診希望の方が増えてきています。そんな時はまず慌てずにお電話をください。当日に対応できるのか、後日の受診をお願いするのか判断させていただきます。ご協力のほどよろしくお願いいたします。

日本臨床神経生理学会 術中脳脊髄モニタリング 認定技術師を取得しました



左から、濱田敏弘さん、高田 愛さん

【術中脳脊髄モニタリング認定技術師とは】

モニタリングに関わる臨床検査技師が一定水準以上の知識、技術を習得、維持し安全なモニタリングの普及を図る目的として認定技術師制度が制定されました。

このたびモニタリングに従事している2名の臨床検査技師が取得しました。今後もより一層安全なモニタリングを行い、患者さまの術後の後遺症を最小限に抑えられるよう努力、精進していきます。

新型コロナウイルスワクチン職域接種

9月から10月にかけて学校法人龍馬学園さんの職域接種が行われました。教職員の皆さんや学生さん、関連企業の方など、およそ500名の方々に数回に分けて行いました。

10月17日(日)は、愛宕病院の1階フロアを使用して250名の2回目の接種を行い、全日程を通して重篤な副反応の報告もなく、無事に終えることができました。



北館改築工事 起工式

愛宕病院では2026年度中の完成を目指して北館改築工事を行います。10月20日(水)大安吉日、着工に先立ち起工式神事が執り行われました。齋主には小津神社の中地宮司様をお迎えし、工事の順調な進捗と安全を祈願しました。



内海理事長による穿初(うがちぞめ)の儀

御神酒拝戴

愛 LOVE クッキング

管理栄養士 門脇 亜弥

秋の味覚たっぷり

秋鮭とキノコの 炊き込みご飯

1人分
419kcal
塩分2.7g



サケは赤身魚と思われがちですが、分類上白身魚です。サケの身(筋肉)の特性が、白身魚の物だからです。赤身魚のマグロなどは熱を加えると白く変色しますが、サケはそのままです。

材料と作り方(3~4人分)

●米	2合
●秋鮭	2切れ
●酒	大さじ1/2
●人参	50g
●しめじ	50g
●舞茸	50g
●枝豆(冷凍・さや付き)	80g
●水	適量
●醤油	大さじ2
●酒	大さじ2
●みりん	大さじ2
●塩	小さじ1/4
●顆粒だし	小さじ2

- 1 米は洗って水気をきっておく。鮭は皮と骨を取り、一口大に切って酒をふりかけておく。
- 2 人参は細切り、しめじは石づきを取ってほぐす。舞茸も食べやすい大きさにしておき、枝豆は解凍し、さやから出して薄皮もむいておく。
- 3 炊飯器に米を入れ、Aの調味料を入れたら2合の目盛まで水を加え、軽くかき混ぜる。枝豆以外の具を入れて、炊飯器で炊く。
- 4 炊き上がったら、枝豆を加えて全体を混ぜる。

秋鮭

9~11月頃に東北や北海道沿岸で産卵前に水揚げされた白鮭を「秋鮭」や「秋味」などと呼んでいます。産卵前のため身が引き締まっており、卵や白子を成長させるために体脂肪が使われているので、脂肪分が控えめです。



材料と作り方(ココット皿6個分)

●さつまいも	200g
●卵	2個
●牛乳	200cc
●砂糖	70g
●バニラエッセンス(あれば)	少々

- 1 さつまいもは皮をむいて1cmの輪切りにし、水にさらす。
- 2 さつまいもの水気をきり、耐熱容器に入れラップをかけ電子レンジで加熱する(500W7~8分)。柔らかくなったら、粗熱をとっておく。
- 3 ミキサーに2のさつまいも、卵、牛乳、砂糖、バニラエッセンスを入れて、なめらかになるまでかくはんする。混ぜたら耐熱容器に注ぎ入れる。
- 4 3を天板に並べ、ぬるめの湯(40℃くらい)を高さ2cmほど注ぎ入れ、オーブン170℃で30分ほど蒸し焼きにする。※フライパンの場合は布巾などを敷き、耐熱容器を並べたら容器の高さ1~2cmまで水を入れて蓋をし、強火で3分加熱した後、弱火にして15分蒸し焼きにする。

さつまいも

食物繊維が豊富に含まれています。またヤラピンという腸の働きを促す成分が含まれているため、食物繊維との相乗効果で便秘に効果があるともいわれています。さつまいもは乾燥と低温に弱いので、新聞紙に包んで風通しのよい冷暗所に、使いかけの物はラップをして野菜室に保存しましょう。



門脇 亜弥



お芋の食感そのままに さつまいもプリン

1人分
138kcal
塩分0.1g



ミキサーが無い場合は、熱いうちにマッシャーやフォークなどでつぶした後、他の材料を加え混ぜ合わせましょう。しっかりとつぶすとなめらかな食感、粗めにつぶすとさつまいもの食感がより際立ちます。

北館改築工事着工のお知らせ

2026年度中の完成を目指し、北館改築工事を着工いたしました。工事期間中、近隣住民の皆さま、ご通行中の皆さまにはご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご理解とご協力をお願いいたします。

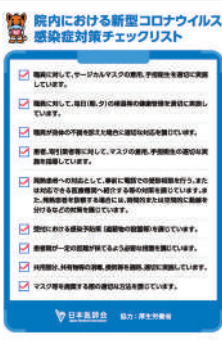


新型コロナウイルス感染拡大防止対策について

〈広報誌あたご2021秋号発行時〉

愛宕病院では、**安心・安全に受診・入院できる医療環境**確保のため、次のように取り組んでいます。

愛宕病院では、
日本医師会が発行する
「みんなで安心マーク」を
取得しています。



このマークは、新型コロナウイルス感染症の感染拡大にともない、感染リスクを恐れて受診を控えたり、先延ばしにしている状況を踏まえ、日本医師会が感染防止対策を徹底している医療機関に対して発行するものです。

【外来受診について】

- 受付の際、検温にご協力いただいています。
※体温が37.5℃以上の方は、受診予定の診療科に関わらず別途問診の対応とさせていただきます、別室での待機をお願いしております。
- 待合では、座席の間隔を空けてお座りいただいています。



【面会について】

入院患者さまの安全を確保するため、面会を全面禁止としております。主治医が特に必要と認めた場合にはこの限りではありません。なお、面会制限は感染状況によって変わることがあります。お電話やホームページなどでご確認ください。

皆さまにはご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご理解ご協力のほどお願いいたします。

上記に関するお問い合わせはこちらまで

TEL(代表) 088-823-3301



医療法人 新松田会 **愛宕病院** 〒780-0051 高知市愛宕町1丁目1番13号

TEL(代表) 088-823-3301 救急専用 088-822-0009
FAX 088-823-3306(外来受付) Mail: info@atago-hp.or.jp

愛宕病院
<http://atago-hp.or.jp>

外来診療時間 一覧表

診療科	午前(月~土)	午後(月~金)
内科	9:00~12:00	13:30~17:00
外科	9:00~12:00	14:00~17:00 (月~木)
整形外科	9:00~12:00	
脳神経外科	9:00~12:00	14:00~17:00 (月) 13:30~17:00 (火~金)
婦人科	9:00~12:00	16:00~16:30
リハビリテーション科	9:00~12:00 (月・水・金)	
眼科	9:00~12:00 (月~金)	13:30~17:00
心療内科・精神科	9:30~12:00 (月第1,3土)	14:00~16:30 (木) 9:00~12:00 (火・木・第1,3金) 13:00~17:00 (第2,4金)
泌尿器科	9:00~12:00 (水~土)	14:00~16:00 (水曜日のみ)
皮膚科	9:00~12:00 (火・木)	
耳鼻咽喉科	9:00~12:00 (月・水・土)	14:00~17:00 (火・木・金)
ER蘇生センター	24時間対応	
脳神経センター	24時間対応	

※診療時間や曜日は変更することがあります。
あらかじめお電話にて確認のうえご来院ください。
※愛宕病院ホームページにも掲載されています。

休診日:日曜日・祝日

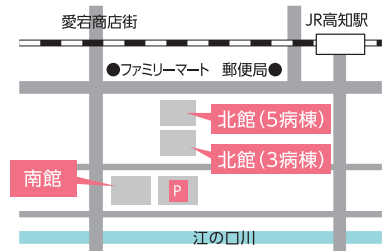
※但し、急患は休診日・深夜も24時間診療します



編集後記

今年10月に入っても最高気温が30℃以上、最低気温も20℃を超える日が続き、早く秋が来ないかなあ…と思っていたら、急に秋がやってきました。急激な気温の変化に、身体もついていくのが精いっぱいでした。今号の表紙は10月中旬高知県立牧野植物園で撮影したフジバカマの蜜を吸うアサギマダラ(雄)。長距離を飛翔する美しい渡り蝶で、秋の深まりとともに南下していきます。4~5カ月の生涯で2000km以上も移動した記録もあるそうです。撮影日に会えたのはこの一頭のみ。とてもラッキーな一日でした。

ヤクシソウ(牧野植物園にて)



受付は南館玄関を
入って左