

## 慢性便秘症について

内科部長  
竹田幸祐

慢性便秘症は高齢者で10%以上となる有病率の高い疾患で、近年の高齢者人口の増加に伴って患者数が増加しています。

### 慢性便秘症の症状は？

症状は腹部膨満感や腹痛、残便感などで、不安やうつ症状の合併も多いと言われており、生活の質(QOL)が落ちることがあります。また、便秘の強さに応じた心血管イベント(心筋梗塞、狭心症、脳梗塞など)のリスク調査によると、便秘がない症例と比較し、中等度〜高度の便秘症例では、心血管イベントの発生率が高いと報告されています。このように、便秘はQOLを低下させるだけでなく、命に関わる病気へと概念が変わってきており、まさに治療しなければならぬ病気になったと言えます。

### 原因とQOLの改善

食事量のアンバランスや水分不足、生活習慣の乱れや心因性ストレス、加齢に伴う生理機能の低下、睡眠不足、運動不足なども原因になります。また、大腸がんなどの器質的疾患、脳梗塞、パーキンソン病などの神経疾患、糖尿病、甲状腺機能低下症などの代謝疾患などの病気が原因となることもあれば、他疾患の治療薬が原因となることもあります。このようにさまざまな原因があり、それらが複合的に絡み合っ

て生じているケースも見られます。排便の快適さには便の性状が大きく関係します。日本人における便性状タイプごとのQOLを検討した研究では、表面が滑らかで柔らかいソーセージ状、バナナ状の便が最もQOLが良かったと報告されています。このような便になることを治療目標としていくことが、QOLの改善に繋がっていくと考えられています。

便秘は放置することで症状が悪化するのみならず、場合によっては命に関わる危険性も潜んでいます。まずは医療機関を受診してご相談ください。



## Cooking



第2次健康たわらもと21  
第2次田原本町食育推進計画〔後期計画〕  
おうちごはんで 野菜プラス

### 作り方

- 1 にらは根元を切り落とし、3cmの長さに切り、熱湯でさっとゆで、ザルにあげて冷ます。
- 2 豚薄切り肉は細切りにし、熱湯でゆで、ザルにあげて冷ます。
- 3 ボウルにAの調味料を入れて混ぜておく。
- 4 3に1・2を加えて和え、皿に盛り付け、白ごまをふる。

にらにはアリシンという栄養素が豊富に含まれています。アリシンは、糖の代謝を促進する働きがあり、体内で糖がエネルギーに変わる時に必要なビタミンB1(主に豚肉に多く含まれる)と結びつくことにより、疲労回復、食欲増進、スタミナ増強といった効果を持続させる働きがあります。にらの他、玉ねぎやにんにくなどにも多く含まれています。



### にらと豚肉の和え物

1人分エネルギー：81kcal, 塩分0.7g

### 材料(2人分)

- ▶ にら…1束
- ▶ 豚薄切り肉…30g
- ▶ A(砂糖…小さじ2/3、しょうゆ…小さじ1・1/2、塩・こしょう…少々、ごま油…小さじ1、ラー油…小さじ1/2)
- ▶ 白ごま…小さじ1/2



図書館ホームページ

3月

○は休み

日	月	火	水	木	金	土
		①	②	③	④	5
6	⑦	8	9	10	⑪	12
13	⑭	15	16	17	18	19
20	21	⑫	23	24	25	26
27	⑬	29	30	31		

開館時間 午前9時30分～午後5時  
(土曜日のみ午後6時30分まで)

わいわいタイム

毎週水曜日：午前9時30分～午後5時

毎週日曜日：午後1時～午後5時

問い合わせ ☎ 32-0262

## イベント情報

### 子どもおはなし会

図書館の職員とボランティアによる楽しいお話がいっぱいです。

日時	対象
4月2日(土) 午後2時～2時30分	4歳以上

場所 おはなしのへや(申込不要)  
※新型コロナウイルス感染症の拡大予防のため、3月5日(土)・12日(土)・19日(土)のおはなし会を中止します。

### お庭でおはなし会

芝生の上で、いつもとちょっと違うおはなし会を楽しみましょう！あたたかい服装でご参加ください。(申込不要)

日時 3月26日(土)

午後2時～2時30分

場所 青垣生涯学習センター  
中庭

対象 3歳から

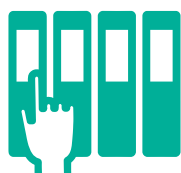
※雨天の場合は、いつもどおり「おはなしのへや」で行います。

### 「使ってみよう！自動貸出機」 お得なキャンペーンを実施します

3月19日から「自動貸出機」を使って自分で本を借りると貸出期間が3週間になるキャンペーンを実施します。この機会に、ぜひ自動貸出機を使ってみてください。

期間 3月19日(土)～27日(日)

対象外のもの CD・DVD・予約していた本・書庫の本は、通常通り2週間の貸出となります。



### 休館中の本の返却は ブックポストへ

3月1日(火)～4日(金)は蔵書点検作業のため休館しています。

休館中に本を返却したい人は、町内5カ所にあるブックポストをご利用ください。

#### ブックポストの場所

- 図書館南側
- 道の駅「レスティ唐古・鍵」
- 観光ステーション磯城の里  
(午前9時～午後4時)
- 田原本駅前広場
- 笠縫駅前



## 今月の新刊

### 答えは風のなか 重松清著／朝日出版社

はじめて感じるモヤモヤ。この気持ちはなんだろう…？きっと誰もが胸のなかに抱えているもの。「きみの町で」に続く10の物語。



### 東大女子のノート術 みおりん著／エクシア出版

見出しを整える、余白はたっぷり取る。中学生から大人まで使える勉強法の基本と、効率的な勉強に欠かせないノートの使い方を紹介。勉強法＆ノート術お悩み相談も収録しています。



### 四十過ぎたら出世が仕事

本城雅人著／祥伝社

課長になって早々に前代未聞のトラブルを抱えた阿南、無能な上司に怒りが収まらない課長の石渡…。阿南たちは同じ節目を迎えた仲間と悩み、ぶつかりながら奮闘する。



### あ・さ・ご・は・ん！

武田美穂著／ほるぷ出版

お米を研いで、炊飯器にセット。スイッチを押したら、おみそ汁の材料を切って…。あさごはんができるまでを、おいしそうにイラストとリズムカルな文章で描いた、たべもの絵本。

