

糖尿病と

便秘の関係②

治療が必要な病氣

今まで便秘は、うっとうしいけれど、命にかかわる病氣ではないという考えが、患者さんのみならず医師の間でも一般的でした。しかし、近年の大規模調査で、便秘の患者さんは、そうでない方よりも死亡率が高いことが明らかになりました。

また、便秘患者さんは、慢性腎臓病になりやすいことも研究でわかっていました。糖尿病患者さんは、糖尿病の合併症である糖尿病腎症にならないように注意しなければならぬため、便秘の治療は大変重要です。

糖尿病の場合の治療

なぜ便秘患者さんの寿命が短くなったのかについては明確にはわかっていませんが、一つは排便時にいきむことによる血圧の急上昇で心臓発作や脳卒中を起こすことが多いと考えられています。実際にトイレで倒れて救急車を呼ぶケースは結構多いのです。

では、糖尿病の場合、便秘はどう治療すればいいのでしょうか。まずは主治医に相談することが重要です。特に、これまでに便秘が急に症状が現れた場合は早めにも受診しましょう。年齢にもよりますが、大腸がんや直腸がんでは便秘が起きていることもあるので注意



たかが便秘、

されど便秘

備き異なる新薬が登場し、便秘薬の選択肢が豊富になってきました。治療の基本は、非刺激性便秘薬の量を調整して正常便（バナナ形状）に出るようにする事です。

ただし、旅行や生活環境の変化で便秘になりやすかったり、3日一度も出ない時などは、刺激性下剤を頓用で使うことをお勧めします。



便秘になったら、恥ずかしがらずに早めに医師に相談し、症状が軽いうちに治療を始めましょう。

『たかね』2023-06-11

ちよつとひと息

『インフルエンザにかかりました』

保健師 清澤 恵

朝晩の寒さが増し、もうすぐ冬がやってきますわ。

私はお題のとおり、11月初めにインフルエンザにかかりました。

最初は次女（3歳）から始まり、2日後に私、その2日後に長女（4歳）が発熱、インフルエンザ陽性となり、家族で療養しました。

私の症状は、発熱は2日間治りましたが、咳がしばらく続き、ひどい時は咳き込み過ぎて腹筋をふる時がありました。コロナと同じくらい症状は辛かったです。

地元の小中学校ではインフルエンザで学級閉鎖になっており、小児科はとてども混んでいました。今年はインフルエンザの流行が例年に比べて早いようです。

皆さんもお気をつけて下さい。

近所の神社で、ある鳩ヶ嶺八幡宮では夕方から紅葉のライトアップしており、家族が写真を撮ってきました。

私も紅葉が終わる前には見に行こうと思います。



勤労者まつり

のお知らせ

4年ぶりに、「勤労者まつり」に参加します。

無料測定コーナー、健康相談などを行ないます。また、他の医療機関や企業も出店しますので是非お越しください。

◇日時◇

令和5年11月25日（土）
9時から正午まで

◇場所◇

飯田勤労福祉センター
※JANAみなみ信州本所よりシャトルバスが出ます。

「お寒いですね。」



内科医師 細川研