



ぬましん健康友の会 たより

復刊第7号 2013年5月発行 電話 03-3387-3424 (江古田沼袋診療所)

受けやすくなった 区民健診は6月から 年に1度の全身チェックの機会です がん検診もお忘れなく



6月から区民健診が始まります。期間が2月まで、非課税世帯は無料に、などより利用しやすくなった中野区健診。年に一度、全

身の様子確かめる大切な機会です。ぜひご利用ください。江古田沼袋診療所は中野区・練馬区の健診受診機関です。

より受けやすく(中野区健診)

- 基本健診とがん検診の受診券が1枚にまとまりました。
- 受診期間は6月から来年2月末までに伸びました。
- 住民税非課税の方は、費用が免除(無料)になります。

認知症でも役割 を持ち続けよう 友の会が健康幸座

ぬましん健康友の会は健康幸座「もっと理解 認知症」を3月30日に開き、16人が参加しました。講師は江古田地

域包括支援センターと中野区の職員。認知症サポーター養成講座のテキストと映像を使い、認知症とは何か? 予防は?

認知症の方にどう接したらいいのか? などわかりやすく話しました。

介護する家族が孤立すると認知症の高齢者は虐待を受けやすい点も紹介し、「他



人に頼る」ことが大切で、認知症の家族のことをご近所にも知らせ、主治医への相談や介護サービスも積極的に活用しようと話しました。

「認知症で入院が必要なときは?」「認知症の進行を遅らせることはできるか」「認知症の方は動作が遅いので、つい代わりやってしまう方がいいか」などの質問が出されました。

講師は「認知症の方も自分の役割があることが大切。ゆっくりでもできることはしてもらいましょう」と答えました。

「認知症の症状を詳しく知り、びつくりした「物忘れがひどい高齢の夫にすこし優しく接することができそう」などの感想がありました。

(塚本)

長引く下痢(慢性下痢)の話

健康幸座⑦ 金曜午前外来の医師 関川三四郎



(中野共立健康友の会だよりNo.189号から転載 改題)

原因は 多岐にわたる

慢性下痢は急性下痢と違い食あたりなどの感染によるものが少なく、自然に治るものも少ないです。また、原因となる病気も多岐にわたります。そのため下痢の診断のためには患者さんからのお話がとても役に立つのです。

下痢がいつからあって、その頻度、性状(水様・泥状・普通便か、便秘はあるか、血が混じるか)、腹痛の有無、体重減少の有無は重要ですが、例えば下痢以外の症状も重要です。皮膚変化、関節痛、口内炎などを伴えば、炎症性腸疾患(潰瘍性大腸炎、クローン病)が疑われます。炎症性腸疾患は免疫

の異常で消化管粘膜に炎症を起こして潰瘍を起こす病気です。腹痛や下痢、発熱、体重減少も伴い、日常生活の質の低下とつながります。炎症性腸疾患は食生活の欧米化に伴い、今後増加することが予想されますが、すぐれた治療法が確立されてきており、治療を継続することで健康な方とほぼ同様な生活を送れるようになってきています。

心あたりは ありませんか?

電車に乗ったり、学校や仕事中に下痢が頻回で排便後には腹痛が軽快し、休日には症状が軽快している方は過敏性腸炎が疑われます。ストレスが原因のことが多いですが、診断のためには他の器質的疾

患(大腸がん、炎症性腸疾患など)を除外してからとなります。飲んでいる薬、放射線治療、外科的治療の有無も関係します。とくに薬の副作用による下痢は慢性下痢の原因としてよくみられるものです。その他、甲状腺機能亢進症、糖尿病、膠原病、AIDS(後天性免疫不全症候群)を含め、免疫異常をきたす疾患も原因となります。

一人で悩まず 早めの相談を

慢性下痢は4週間以上の下痢と定義されております。したがってこれまでも下痢が日常的にあつて下痢とうまく付き合ってきた方もたくさんいらっしゃるかと思えます。しかし、便の回数やにおい、

形などが変化してきた場合は大腸がんの徴候の場合もあります。長引く下痢はつらいものです。また原因を見つけない限り時間がかかることもありますが、治療可能な疾患が多いのでひとりで悩まずに早めの相談をお待ちしております。

江古田沼袋診療所 診療案内

2013年5月

(受付時間)	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~ 11:30	(内科) 木村	(内科) (循環器内科) 横田	(内科) (禁煙外来) 石川	(内科) (消化器内科) 澤田	(内科) 関川	(内科) 谷口
		(往診) 伊藤洪		(往診) 木村	(往診) 木村	
午後 13:30~ 16:30	(内科) 高野	(内科) 雨宮	休診	(内科) 木村	(内科) 曾我部	休診

電話 03-3387-3424 中野・練馬区健診実施機関
中野区沼袋 4-27-15 フォーシーズンビル1階(沼袋バス通り沿い)