

ふれあい通信

237号

発行日
2026.10.5

よりそう医療と介護 もてなしの心で地域に貢献



院長先生の よもやま話

博至会理事長 兼 矢野医院院長 矢野 博一

虚血性大腸炎

今回は血便についてのお話です。突然、お腹の左側が痛くなり、しばらくしてトイレに行くと便器が真っ赤になっていた。いわゆる血便ですが、当院でも時々そんな訴えで外来を受診される方がいます。ただ受診のタイミングは様々で、すぐに受診される方や、痔だと思っていたと翌日以降に受診される方もいます。突然の腹痛のあとの血便であれば、「虚血性大腸炎（きょけつせいだいちょうえん）」の可能性があります。大腸への血の流れが一時的に低下することで生じる疾患です。原因はさまざまですが主なものは、動脈硬化によるもの（加齢、高血圧症、糖尿病、脂質異常症）、便秘によるもの（トイレで力むのもよくない）です。

検査は大腸内視鏡を行います。血便をきたす疾患は他に大腸憩室出血、大腸がん、痔核などがあるので内視鏡検査で診断を確定させることが重要です。虚血性大腸炎の基本となる治療は、絶食と安静です。大腸の粘膜を刺激しないよう食事を控え、腸を休ませることで治癒します。腹痛が著しく全身状態が悪かったり出血量が多い場合は入院を要しますが軽症の場合には当院では外来で治療を行っています。しばらく点滴に通院していただき、その後は流動食→軟らかい食事→通常食と、段階的に食事を再開していきます。回復後も、腸に刺激を与える食べ物（脂っこいの・香辛料・アルコールなど）はしばらく控えたほうがいいでしょう。また、便秘の改善や日常の生活リズムを整えることも大事です。

インフルエンザ・新型コロナウイルス予防接種

共に、10月1日～翌1月30日まで
10月より感染症予防接種が始まりました！

予約は要りませんので体調の良い時に来院してください。

こけし

家庭菜園

我が家ではここ十数年、役割分担をしながら家庭菜園を続けています。年々、自分を含め高齢化することや異常気象に対応していくことの難しさがありながらも「なんとかなるさ！」の感覚でやっています。

今年の夏野菜たちは長雨・豪雨で思うように手入れができず枝が折れたり倒れたり。さらには雑草の勢いが増して自然農園のようになっていました。理想的な畑には程遠く大変なことの方が年々多いので周囲でも畑仕舞いをした土地を目にします。

うちの畑仕事は家族間のコミュニケーションのもとであり、各々が認知症予防や体力作りの目的でもあり、更には近所の方との交流ができて心身ともに健康を維持できるツールの様なものだと思います。時々、思うように身体が動かずお互い愚痴を言っていますが、それでもとりあえずまた来年どんな野菜をどれだけ植えるか計画を立てる予定です。

診察室から



高齢者を取りまく諸問題

前理事長 矢野 博明

人間愛

加齢と共に身体機能や認知機能の低下、社会関係の断絶などネガティブな老性自覚はありますが、老いには長い人生の中で培われた精神的な豊かさがあります。ポジティブな人生観を持つことが大切です。ここで成人した子供と親との関係、そして生きがいについて考えてみたいと思います。

親子の関係には3つの視点があると言われています。1つ目は何ら見返りを求めずに与える親子の連帯感。2つ目は親子間の自立への認識の相違が対立となり、多様な緊張を生む葛藤（仕事関係、経済状態、家事等や健康状態が原因になります）、3つ目はためらいや相反する感情です。依存と自立、親子での支配的地位と互惠関係です。ここで大切な事は交流の頻度やサポートの程度よりも親子関係が良好でポジティブな関係があることの方がより幸福感に繋がるということです。親にとって

子供は最も身近で大切な存在であり、大きな幸福をもたらす存在です。子供が成人してもその関係は变りなく生涯に続いていきます。

生きがいとは生きるに値するもの、生きていく張り合いや喜びです。その意味や対象はきわめて個人的なものであり、多様性のあるものです。高齢者になると生きがいの対象が次々となくなっていくます。しかし生きがいを感じている精神状態、つまり生きがいを感じる心は生涯なくなることはありません。対象がなくなったとしても、家族や友人と思いを同じくする仲間と共にあり、喜びを分かち合うことが生きがいとなります。生きがいがあるということは、人生をよりよく生きるために、重要なことです。何も出来なくなっても祈ることだけは出来るという何人も奪うことの出来ない生きがいを持つことの尊さをドイツ人の神父が強調しています。

外来

高齢者の方の便秘

「年を取ると便秘になりやすい」という話を聞いたことがある方も多いのではないのでしょうか。

実際 65才以上で約71.2%、75才以上で96.1%の方が便秘の症状を抱えておられます。便秘が続くとさまざまな体調不良の症状が現れます。

代表的なもので ・お腹が張る ・吐気がする ・食欲が落ちる といった消化器系の不調です。

また、便秘が続くことで腸内環境が悪化し免疫力の低下を起し、特に高齢の方の場合は免疫力低下から感染症のリスクが高くなる可能性があります。注意が必要です。

そして 便が腸の中で固く大きな塊となる「宿便」と呼ばれる状態も要注意です。宿便ができると腸が詰まってしまう「腸閉塞」を引き起こす危険があります。

さらに強いいきみによって血圧が急激に上昇することで、脳血管疾患のリスクが高まることも指摘されています。

便秘の予防と改善

基本は ● 十分な水分摂取(1日あたり1500ml程度の水分摂取を目標にしましょう)

● 食物繊維の積極な摂取 ● 発酵食品の活用 ● 適度な油分の摂取 など

改善法だけでは解消されない場合は薬の使用を検討することになりますが、症状に応じて適切な薬がありますので悩まず受診をお勧めします。

デイサービス癒さぁ

力を合わせて作り上げた「お月見」の壁画制作

季節に応じてフロア内ホワイトボードの模様替えをしています。

9月は【中秋の名月(十五夜)】という事で「お月見」の壁画を利用者の皆様と制作しました。障子戸から見える立派な月が秋を感じさせてくれます。

この壁画は作業内容がたくさんあり、画用紙をちぎる作業、花びら作りや折り紙で柿を作る作業等をして頂きました。

作業に参加されない方も「ここはこうしたらどう?」と心強い監督がたくさん!!

リハビリの一環としてたくさんの方の手が加わり、大作に出来上がりました。



障子戸に穴が…それもまたいい味です。次回の壁画もお楽しみに。

大盛り上がり!! 敬老のお祝い週間

9/15～9/21までの1週間、敬老のお祝い週間としてビンゴ大会を開催しました。

ビンゴ大会が始まると、テレビに表示された番号に利用者様は皆さん釘付け!!

番号が読み上げられると皆さんが一斉にカードを確認し、がっかりする姿や、数字を見つけて喜んでおられる姿が見られ、主催者側としては楽しんで頂いている様子に嬉しくなりました。

1つと言わず、2つも3つもリーチになる方もおられ、白熱した戦いが繰り広げられました。

見事上位になった方には景品をプレゼント!おめでとうございます!

ビンゴ大会の後は特別なお菓子♡

敬老のお祝いという事で、和菓子と温かいお茶を召し上がって頂きました。

先ほどの白熱した戦いとは打って変わって皆さん「おいしいわ～」と素敵な笑顔がみられました。

普段と違った特別な雰囲気楽しい時間を過ごしていただけたのではないかと思います。



居宅介護支援事業所

11月11日は「いい日、いい日」で「介護の日」です。厚生労働省が2008年に制定した正式な記念日です。「介護の日」は介護についての理解と認識を深める、介護をする人への感謝を伝える、地域全体で介護を支える意識を育てることを目的に作られたそうです。全国各地で毎年「介護の日」に合わせてイベントが開催されています。富山県でも毎年県の介護福祉士会や介護支援専門員協会、老人福祉施設協議会や社会福祉士会など福祉に関係する団体が合同でイベントを開催しています。去年は11月3日に富山市のファボーレでイベントがあり私も参加させていただきました。高齢社会が進む中、介護は誰にとっても身近なものになっています。「介護の日」を通して多くの方に介護に関心を持っていただき、自分のこととして考えるきっかけになればと思います。そして日々家で介護をしている方や介護に携わっている方々にも感謝を伝える機会になればと思います。

医療法人社団 博至会

●矢野医院

〒934-0011 射水市本町 1 丁目13-1

office@hakushikai.jp

FAX 0766-82-5110

●矢野医院

TEL 0766-82-5150

●デイサービス癒さあ

TEL 0766-73-8155 FAX 0766-53-5690

●矢野居宅介護支援事業所

TEL 0766-53-5693 FAX 0766-53-5735

●矢野神経内科訪問リハビリテーション

TEL 0766-73-7703 FAX 0766-53-5690

矢野医院のホームページ

<https://hakushikai.jp/>



休憩室&スポーツ室ご案内

待ち時間やご家族様の休憩の場
憩いの場としてご利用ください。

快適室温環境

安心してご利用ください。

運動器具設置



ご自由にお使いください♪

●診療案内

担当医	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
午前	矢野 博一	○	○	○	○	○
	矢野 博明	○	○	○	○	○
午後	矢野 博一	○	○	休診	○	○
	矢野 博明	訪問診療	訪問診療	訪問診療	休診	訪問診療

●[矢野博一医師]主に一般内科を担当

●[矢野博明医師]主に脳疾患を担当

●受付開始時間8:05～

●診療時間 8:40～12:00
14:30～18:00

●休診日 日曜・祝祭日・木曜午後

●胃内視鏡(胃カメラ) 原則予約制

●補聴器の相談日

第2・4火曜日 午後2時～3時