

あかし

1946
2026

80th
ANNIVERSARY

特集

便秘のお悩み



公益財団法人
会田病院

こころ通わせ地域と共に 80 年
いままでも、これからも

Vol. **150**

2026年7月15日発行

●生活習慣にも注意が必要

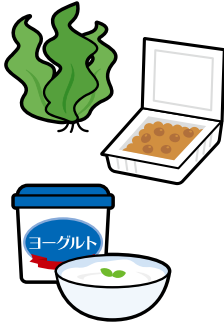
①規則正しい食事

一日三食をきちんと摂る。特に朝食を摂ることで腸の動きが促されます。



②食物繊維や発酵食品の摂取

食物繊維は便の量を増やし、腸の動きを促進し、発酵食品はいわゆる善玉菌を増やし腸内環境を整えてくれます。食物繊維が豊富な食品(野菜・海藻・豆類など)や発酵食品(ヨーグルト、納豆、味噌、キムチなど)を積極的に取り入れましょう。



③水分摂取

一日1.5〜2リットルの水分を目安に摂取することが推奨されます。十分な水分を摂ることで、便が柔らかくなり排便がしやすくなります。おしっこが近ならないようにカフェインやアルコールの入っていない水や麦茶が効果的です。



④トイレの時間

毎日決まった時間にトイレに行くことで、腸のリズムを整えることができます。特に朝にトイレに行く習慣をつけると良いでしょう。



⑤無理に我慢しない

便意を感じたらすぐにトイレに行くことが大切です。我慢すると便が硬くなり、便秘が悪化することがあります。



●便秘には薬があります

「下剤はできるだけ使いたくない」「くせになるから自然な形で出したい」と思っている方は多いと思いますが、悩むほどの便秘がある方は薬を使ってスッキリ排便した方が気持ちもスッキリします。最近は下剤の種類も増えているので、市販の薬で解決できない便秘は病院を受診して色々な便秘薬を試してみてください。

⑥睡眠

十分な睡眠をとることで、体全体の機能が正常に働き、腸の動きも改善されます。



⑦生活リズム

規則正しい生活リズムを保つことで、体内時計が整い、腸の動きも安定します。



⑧ストレス管理

ストレスや不安を軽減するための対策(リラクゼーションや趣味の時間を持つなど)を行います。



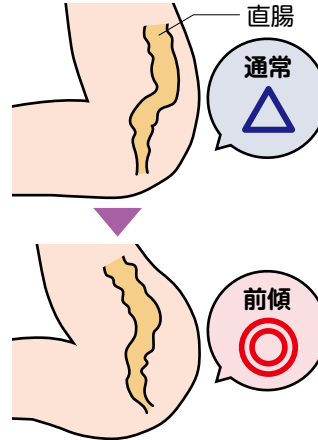
⑨運動

定期的な運動は腸の動きを促進し、便秘の改善に役立ちます。散歩や軽い体操(ストレッチ)なども腸の活動を促進します。



⑩排便の姿勢

最近は洋式トイレが多くなりましたが、和式トイレの姿勢が排便には向いています。トイレに座る際には、体を少し前に傾ける前傾姿勢が効果的です。直腸がより直線的な位置に近づき、便がよりスムーズに通過しやすくなります。リラックスすることも重要です。



●谷口理丈医師 外科外来 診療日

受付時間		月	火	水	木	金	土
午前	8:00~11:30	●	●	●	—	—	—
		●	●	—	—	—	—

特集 便秘のお悩み

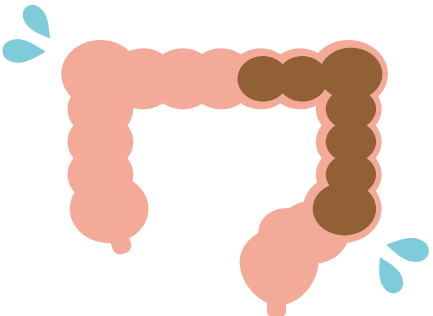
たにぐち まさたけ 寄稿 外科 谷口 理丈 先生

●便秘には様々なタイプがあります

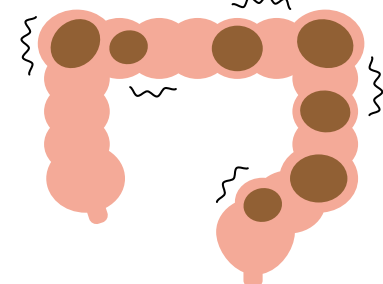
①大腸や直腸の働きの異常による機能性便秘

最も多い

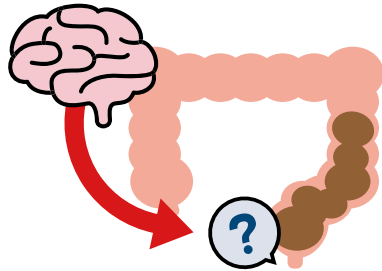
高齢者に見られるような便を動かす腸の動きが低下します。



ストレスなどで腸の動きが不規則になり便を動かすのに時間がかかるようになります。

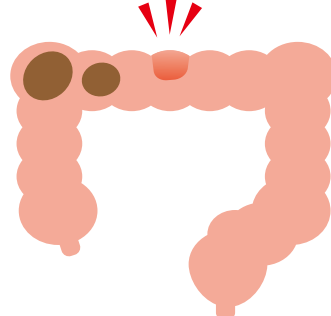


便を我慢しすぎたりウォシュレットの使い過ぎで肛門の神経が鈍くなります。



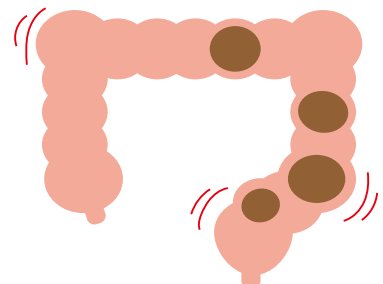
②便の通過が物理的に妨げられる器質性便秘

大腸癌や手術後の癒着などのほっきりした原因があります。



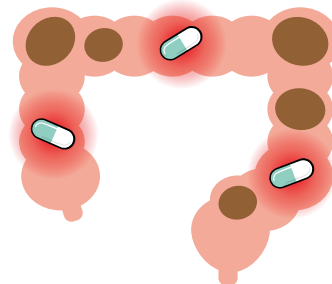
③全身の病気の症状として起こる症候性便秘

甲状腺機能低下症や糖尿病などの他、生理や妊娠中にホルモンの影響で便秘になることもあります。



④別の病気の薬の副作用で起こる薬剤性便秘

ぜんそくや頻尿、パーキンソン病、うつ病などの薬は大腸の動きを弱める副作用が出る場合があります。



●便秘を放っておくと便秘以外の症状が出てきます

①痔

痛みや出血、いぼ痔が肛門から飛び出てくる脱肛となることもあります。

②糞便塞栓症(いわゆる糞づまり)

お腹が張って辛く、肛門から指で便を掻き出さなければならない程になると救急車で病院に運ばれる方(特に高齢者)がいます。

③大腸穿孔(大腸に穴が開く)

大腸癌や硬くなった便がダムの様に上流の便をせき止めてしまうことで腸に圧力がかかり、腸に穴が開くことがあります。腸に穴が開くと腹膜炎が起こり人工肛門が必要になったり手術をしても亡くなる場合があります。②の糞便塞栓症から穿孔を起こす場合もあります。



医師紹介



先生より一言

思いやりがあり心が通う医療を心がけたいと思います。
なんでもご相談ください。

循環器内科 医師
しば のぶゆき
柴 信行

診察日・受付時間 毎月 第2土曜日 8:00～11:30

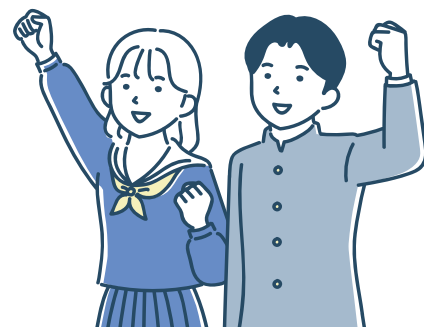
高校生 対象

第3回 公益財団法人会田病院 医療の仕事体験フェア 参加者募集！

会田病院では高校生を対象に夏休みを利用して職場体験を実施します。

「医療系には興味があるけどどんな仕事をするのか知りたい」「どんな医療系の仕事が自分に合っているか知りたい」「医療の仕事を体験して、今後の進路に活かしたい」など…。

みなさんの参加をお待ちしています！



体験コース（各コース3～10名程度）

A 看護師 B 介護士 C 薬剤師 D 臨床検査技師 E 診療放射線技師 F 管理栄養士
G 臨床工学技士 H リハビリ職（理学療法士・作業療法士・言語聴覚士） I 事務職

日時 2026年 8月8日(土) 9:00～12:00

服装 運動着、スニーカー、
マスク着用

申込期間 2026年7月1日(水)9:00～
定員に達し次第、募集終了。

申込フォーム



詳細は病院HPまで
<https://aida-hp.or.jp/>

公益財団法人
会田病院



NEWS (お知らせ) × INFO (情報) × EVENT (行事)

新人研修

5/13(水)



5月13日に新人看護師を対象としたインジェクション（注射）研修を実施しました。安全な採血・注射を提供できるよう、真剣な表情で研修に励む3名。今後の成長が楽しみです。

看護の日

5/12(火)



5月12日の「看護の日」は、ナイチンゲールの誕生日にちなみ、1990年に制定された記念日です。この看護の日に合わせ、当院受付ロビーに各部署の紹介ポスター掲示と記念ティッシュの配付を実施しました。個性豊かでユニークなポスターに足を止める方が多く、患者さんとの会話も弾み、たくさんの笑顔が見られた暖かいイベントになりました。

中島中学校職場体験

6/25(木)・26(金)



▲3病棟(療養病棟)では入院中に季節感を感じていただけるような装飾をしています。

6月25日、26日の2日間、中島中学校2年生3名が当院で職場体験学習を行いました。初めは緊張していましたが、徐々に笑顔もみられ、将来医療職を志す生徒さんたちならではの真剣なまなざしで、熱心に取り組んでいました。



AIDA no HITO

作業療法士



私たち作業療法士は、リハビリテーションを通して、その人らしい生活を取り戻せるよう支援する仕事です。私は学生時代、怪我をした家族がリハビリによって再び歩けるようになった姿を見たことをきっかけに、この職業に憧れを持ちました。そして、会田病院に入職してから3年目を迎え、これまで回復期リハビリテーション病棟での経験を積み、現在は通所リハビリテーションで業務にあたっています。

当院の通所リハビリテーションでは、利用者が住み慣れた地域で安心して生活続けられるよう、様々な支援を行っています。日常生活の負担軽減を目的としたリハビリテーションだけでなく、レクリエーションを通じた他者との交流、食事や入浴など日常生活のサポートにも力を入れています。利用者様ひとりひとりの生活背景や

🔍 スタッフ募集中

共に働くスタッフを募集しています。地域に根ざし、愛され、心が通う病院づくりに積極的に取り組み、地域社会に貢献したいと思っています。募集内容は当院ホームページをご覧ください。

【お問い合わせ】人事・経理課

【電話】0248-42-2121

【メールアドレス】ahp@aida-hp.or.jp

【ホームページ】

<http://aida-hp.or.jp/recruit/>



思いを大切にしながら関わることを心掛けています。

多くの方と関わる中で難しさを感じる事もありますが、関わってきた利用者様が元気に過ごしている姿を見ると、大きなやりがいを感じます。これからも、皆様安心して自分らしい生活を送れるよう、知識や技術を磨きながら、ひとりひとりに寄り添った支援を続けていきたいと思っています。

その人らしい生活の実現を目指して

行事食紹介 あじさい御膳



梅雨の時期に美しく咲くあじさいは、日本の代表的な花の一つであり、あじさいの雨に濡れた姿や鮮やかさは梅雨ならではの風情を感じさせてくれます。

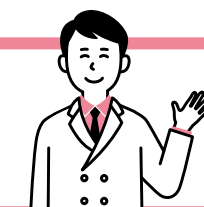
当院では、彩りや香り豊かな筍と桜エビの炊込みご飯に、この時期ならではの美しさを感じていただけるようなあじさいゼリーを添えた献立を提供しました。

患者さんは、通常献立とは違った内容に楽しまれている様子で高評価をいただきました。これからも季節感のあるお食事を通して日々の楽しみをお届けできるよう患者さんからの声を大切にします。

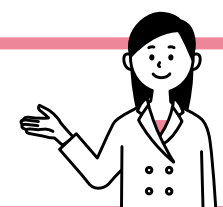
写真は1日当たり1800kcal 管理の内容となっております。

お品書き

- ・筍と桜エビの炊込みご飯
- ・赤魚の粕漬
- ・揚げ合わせ はじかみ
- ・揚げ出し豆腐のみぞれあん
- ・ほたてと菜の花の和え物
- ・あじさいゼリー



TOPICS



MRI導入について

2026年6月1日にMRI（磁気共鳴画像）装置が新しくなりました。

今回の更新により従来機種に比べて「画質の向上」と「検査時間の短縮」が実現しました。これにより病変の早期発見・早期治療に貢献し、患者さんの身体的負担を軽減することができます。頭痛や関節の痛み、脳ドックなど、より精密で素早い診断が可能となります。

地域の皆様に安心・安全な医療をお届けできるよう、これからも設備・環境の充実に努めてまいります。検査についてご不明な点がございましたら、お気軽にスタッフまでお尋ねください。



機種名
SIGNA VICTOR LIFT NEWGRADE
(GEヘルスケア)



会田病院の理念

かけがえのない、ひとり一人の命と
健康を守るために、最良の医療を提供し、
保健・医療・介護・福祉の充実をはかり、
地域社会に貢献します。

公益財団法人 会田病院

理事長 会田 征彦

〒969-0213 福島県西白河郡矢吹町本町216番地

☎ **0248-42-2121** 

FAX 0248-42-2348 WEB aida-hp.or.jp

併設 健診センター

〒969-0213 福島県西白河郡矢吹町本町216番地
TEL 0248-42-3592 FAX 0248-42-2226

併設 すみれ訪問看護ステーション

〒969-0213 福島県西白河郡矢吹町本町198番地
TEL 0248-44-2566 (FAX兼)

併設 会田病院指定居宅療養管理指導事業所

〒969-0213 福島県西白河郡矢吹町本町198番地
TEL 0248-42-5407 (FAX兼)

併設 すみれ介護相談センター

〒969-0213 福島県西白河郡矢吹町本町198番地
TEL 0248-42-3755 FAX 0248-42-3781

併設 会田通所リハビリテーション

〒969-0213 福島県西白河郡矢吹町本町260番地
TEL 0248-42-2260 FAX 0248-42-2135



無料送迎バスのご案内

会田病院では、ご自宅と病院を無料でつなぐ送迎バスを運行しています。ご予約は下記までお気軽にお電話ください。

ご予約時間 月～金 13:00～16:30 | 土 9:00～12:00

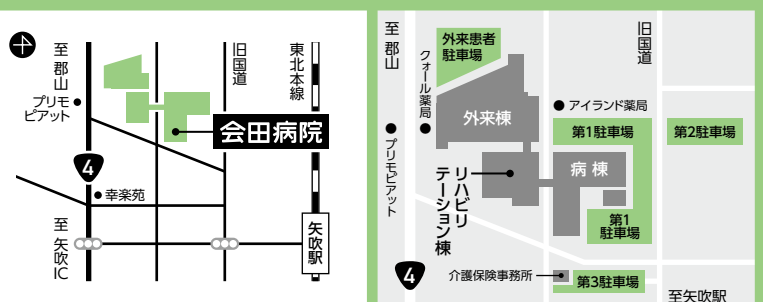
ご予約はコチラ **0248-42-2121**

① ご予約は送迎前日の午後4時30分までにお願いします。

② 乗車時間はご指定いただけません。



アクセスと駐車場のご案内



外来診療担当について

外来診療担当は、当院のホームページにてご確認ください。院内で配布している「外来診療担当のご案内」をご覧ください。

[ホームページ]
<https://aida-hp.or.jp/attending/>



ご意見ご感想を募集中です

「あゆり」に関するご意見、ご感想を募集しております。特集してほしい内容や改善ポイントなど内容は問いません。宛先は下記の通りです。

[宛先] 福島県西白河郡矢吹町本町216番地
公益財団法人会田病院 広報編集委員会
[メールアドレス] ahp@aida-hp.or.jp

[発行]
公益財団法人会田病院

[編集]
広報編集委員会

[発行日]
2026年7月15日