



36 創立：1984.7.10/証認：1984.8.6
国際ロータリー第2660地区

大阪鶴見ロータリークラブ会報

事務所：〒534-0026 大阪市都島区網嶋町9番10号 太閤園内
電話：06-6357-8171 ファックス：06-6357-8011
例会日：毎週火曜日 12時30分/例会場：太閤園
会長：大草 修/幹事：源壽美子/SAA：須田幸史朗
電子メール：rcosatrm@cf.mbn.or.jp
ホームページ：http://rc-osaka-tsurumi.jp/



ロータリーは世界をつなぐ

本日の例会

〈第1660回〉 2020年1月28日(火) 本年度第23回

卓話

新年夜例会

- ロータリーソング
 - ランチタイムミュージック
- 限りなき道ロータリー

次回の例会

2月4日(火)

次回卓話

未定

講師：市民協同課 課長代理 尾崎 辰也氏
担当：鳥居会員

前回の報告

PRESIDENT INFORMATION

会長インフォメーション 会長：大草 修

～ これだけは知っておきたい便秘の基礎知識 ～

「便秘」という言葉は普段から使用される日常用語であるとともに、医学的用語でもあります。

一般に2～3日、お通じが無いと便秘と言いますが、例え2～3日に1回であっても気持ちよく排便出来れば医学的に便秘とは言いません。しかし、1週間に1回と言うように排便の間隔が長い人は、大腸の病気にかかる率が高くなります。理想としては1日1回のお通じが望ましいのですが、少なくとも1日おきぐらいにはお通じがあるようにしたいものです。

○ 便秘の種類と見分け方

1、一過性単純性便秘

飲食物、生活の変化、精神的影響などによって起こるが、原因が取り除かれるとすぐ治る

2、症候性便秘

病気が原因で起こる便秘(大腸がん、大腸ポリープ、大腸憩室炎、クローン病、腸閉塞等)

3、結腸性便秘(弛緩性便秘)

大腸(結腸)の緊張が緩んでいて蠕動運動が弱い為に起こる。虚弱体質、無力体質の人に多く内臓下垂を伴う

4、直腸性便秘

便が直腸に達すると神経がこれを感じて便意が起きますが、その神経が鈍くなって、便意が起こらなくて便秘になる。

5、ケイレン性便秘

結腸性便秘とは逆に、大腸の運動が強すぎてケイレンを起こすため(過敏性腸症候群の1つ)ウサギの糞のような便、細い便、少量しか出ない

症候性便秘とケイレン性便秘の場合は、必ず医師の診断を受けなくてはなりません。

便秘が続くと腹痛、おなら、頭痛、肩こり、ニキビ、肌荒れ、シミ、ソバカス、蕁麻疹、大腸がん、大腸ポリープ、痔等、多くの不快症状や病気が発症します。

(2ページへ続く)

職業奉仕月間

大阪鶴見ロータリークラブテーマ「Together」