

各科にクローズアップ!

予防で元気に(3)

12月号から3回に分けて、各回異なった分野から「予防」に焦点を当てて紹介してきたこのコーナー。最終回は、急に起きるおなかの疾患「腸閉塞」を紹介いたします。

食事～注意して腸閉塞予防～

外科主任 医長 古川 健

腸閉塞(「イレウス」とも)は、何らかの原因で文字通り「腸」が閉じ塞がってしまった状態です。

腸が詰まったら、食べた物は停滞し、便やおならが出なくなってしまう。たとえ食事を取らなくても、唾液や胃液をはじめとする消化液が体内で産生されるため、詰まりを改善しないとあふれてし

腸閉塞の原因

腸が詰まったら、食べた物は停滞し、便やおならが出なくなってしまう。たとえ食事を取らなくても、唾液や胃液をはじめとする消化液が体内で産生されるため、詰まりを改善しないとあふれてし

腸閉塞の原因となるものは多くあり、その中でもよく見られる原因を紹介します。

ヘルニア

ヘルニアは、おなかの壁の弱いところに腹圧がかかった

“消化によいもの”を食べよう

腸閉塞予防の食事

冬場は年末年始などもあり、運動不足や食べ過ぎなどで腸閉塞が起きやすい時期と言えるでしょう。

日ごろから次のことに心掛けましょう。

- ▶ 暴飲暴食を避ける。
- ▶ 消化の悪いものを大量に摂取しない。
- ▶ 規則正しい生活・食生活に心掛ける。
- ▶ 疲労をためない。

消化によいもの	消化の悪いもの
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ジャガイモ、サトイモ</li> <li>・柔らかく煮た野菜(ダイコン、ニンジンなど)</li> <li>・白身魚</li> <li>・リンゴ</li> <li>・赤身肉、鶏ささみ肉</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・こんにゃく、サツマイモ</li> <li>・固い繊維の野菜(タケノコ、ゴボウなど)</li> <li>・イカ・タコ</li> <li>・柿</li> <li>・油の多い料理</li> <li>・海藻類(わかめ)</li> </ul>

《よくかんで、ゆっくり食べましょう。》

【腸閉塞の症状】

腸が詰まってしまうと……

- おなかの張り、膨満
- 激しい腹痛
- 嘔気(吐き気)・嘔吐
- おなら・排便の停止

などが発生  
※初期症状含む

癒着

過去に腹部の手術歴のある人は、術後に腸同士や腸と腹壁などがくっつき合う「癒着」が起こることがあります。本来は「ブラブラ」で自由な状態の小腸に、癒着によって折れ曲がりや急カーブができ、このような場所では食べ物やドロドロになったものであれば難なく通過しますが、消化の悪いものなどを摂取してこれが詰まってしまうと腸閉塞となることがあります。

日ごろから食事に注意

腸閉塞にはさまざまな原因があるため、確立された予防法はありません。

しかしながら、腸内の内容物が関係してくる疾患なので、日常生活では特に、食事に気を付けることが重要です。日ごろから、暴飲暴食を避け、消化の悪いものを大量に食べるなどしないように心掛けましょう。

また、前述のように腹部の手術歴がある人は、術後の癒着が腸が狭くなっている場合があるので、食事に十分注意しましょう。

病院所有地を売却します

市民病院が所有する若潮町所在の土地を、入札により売却します。

入札日は2月21日(水)の予定で、入札に参加するには15日(木)までに申し込みが必要です。物件の詳細や手続き方法などは、市民病院ホームページをご覧ください(公告内容や現況写真を掲載)。



物件の表示

(※所在、面積、最低売却価格の順)

- 物件1  
若潮町17番1、523.28㎡、1,388万1,000円
  - 物件2・3  
若潮町18番10・18番11、465.13㎡、1,203万2,000円
  - 物件4  
若潮町19番7、259.94㎡、795万4,000円
- ※地目はいずれも宅地。「物件2・3」は2筆一体での売却です。

※このページに関する問い合わせは市民病院☎72-1525へ

◆がん検診の種類と対象者など

検診名	対象	検査内容	検診方法
子宮がん	20歳以上の女性	子宮頸(けい)部細胞診	集団・個別
乳がん	30歳以上の女性	超音波検査またはマンモグラフィ検査	集団・個別
胃がん	40歳以上の人	胃部レントゲン検査	集団
胸部	40歳以上の人	胸部レントゲン検査	集団
大腸がん	40歳以上の人	便潜血検査	集団
前立腺がん	50歳以上の男性	血液検査	集団

※年齢は平成31年3月31日現在です。子宮がん集団検診では子宮体部の検診は行いません。

がん検診を受けましょう

まずは事前登録を

がん検診は、健康保険の種類に関係なく、条件に該当する市民が受診できます。がんの早期発見・早期治療のため、積極的に受診しましょう。

◆登録の方法

受診には事前に登録が必要です。各検診の対象や内容(左表)を確認の上、希望する人は申し込みをしてください。

- ◆登録できる人
  - ①新規に登録を希望する人
  - ②過去3年間、市の検診を受診していない人

- ①健康管理課へ電話
- ②保健センター(健康管理課)窓口
- ③市ホームページ「がん検診申し込みフォーム」

▼「がん検診申し込みフォーム」には、このQRコードを読み取ってアクセスできます。



※乳がん個別検診(市民病院で受診)は予約制です。希望者は、3月14日(水)までに申し込んでください。

問健康管理課 ☎73・1200  
 問高齢者支援課地域包括支援センター ☎73・0033

**高齢者用 肺炎球菌ワクチン**

**3月末までに接種を**

平成29年度中に65、70、75、80、85、90、95、100歳になる対象者に肺炎球菌ワクチン接種費用を助成しています。

助成額は3,000円で、期限は3月31日(土)です。対象者へは通知書と問診票を送付していますが、紛失の場合は再発行します。ぜひ接種してください。

問健康管理課 ☎73-1200

「安心して暮らせる地域づくりとは」



この講演会には、介護・福祉の関係者に限らず、ごなたでも参加できます。

日時：3月1日(木) 13時30分～16時 場所：市民ふれあいセンター 参加費：無料

主催：千葉県福祉人材確保・定着海匝地域推進協議会

問高齢者支援課地域包括支援センター ☎73・0033

給食センターからこんにちは No.56

らっかうまに汁



材料(4人分)

- だし汁600cc 豚もも肉(小間切れ)40g
- ニンジン40g 玉ネギ40g キャベツ80g
- コマツナ30g 卵1個 刻みピーナツ8g
- しょうゆ大さじ1/2 塩適量 片栗粉小さじ1(水で溶く)

先月号に続き「第2回和食給食レシピコンテスト」受賞作品を紹介します。野栄中学校2年・増田愛華さん考案の『らっかうまに汁』です。市内産の落花生(ピーナツ)や卵を使用し、落花生の風味でやさしい味に仕上がります。

作り方

- ①ニンジンはいちょう切り、玉ネギはスライス、キャベツは短冊切り、コマツナは2cmの長さに切る。
- ②だし汁、ニンジンを鍋に入れ、火にかける。
- ③ひと煮立ちしたら、豚肉を加えて、あくを取りながら加熱する。
- ④玉ネギ、キャベツを加え、材料に火が通ったら、調味料とコマツナを加える。

ヘルシーな学校給食を ご家庭で再現してみませんか

- ⑤水溶性片栗粉でとろみを付けたら、卵を溶き入れ、かき玉にする。
- ⑥最後にピーナツを散らして完成。

栄養価(1人分)

エネルギー93kcal たんぱく質7.8g  
 脂質4.5g カルシウム58mg 食塩相当量0.9g

給食献立(12月18日(月)中学校)



らっかうまに汁 もち麦いりごはん 鮭のねぎみそ焼 牛乳 豚肉のスタミナ炒め

問学校給食センター ☎70-2210