

# ほほえみ



2018.3.5 発行

特定医療法人 録 三会

美濃加茂市 太田町 2825

太田病院 Tel 0574-26-1251

クリニック Tel 0574-26-2220

中部台ケアセンター Tel 0574-23-1155

更 紗 Tel 0574-23-1011

ディサービス 和 Tel 0574-24-0753

第 110 号

## ♪♪♪ ホームページリニューアル ♪♪

…当法人のホームページの魅力をご紹介します…



### ■ 他にも…

#### \* 各部門紹介

病院は、医師・看護師・理学療法士等 様々な職種のスタッフが働いています。どんな仕事をしているか、皆さんに分かりやすいように紹介しています。

#### \* 介護施設の入所までの流れ & 一日の流れ

当法人の介護施設の紹介と共に、入所までの流れと一日の流れをイラストや写真を使いながら分かりやすく説明しています。施設入所をご検討の方、ホームページを覗いてみませんか?

◎ 右記URLをインターネットで入力

◎ QRコードを読み取る

◎ インターネットで「太田病院」「太田メディカルクリニック」と検索♪

ぜひご覧ください♡

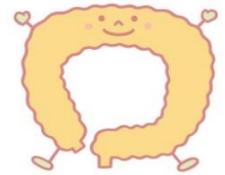


<https://www.ohita-hospital.jp/>

## …便秘について…

### こんな症状が出たら便秘かも…

- ・ 便が出にくい
- ・ 便の量が少ない
- ・ コロコロ便
- ・ 黒っぽい便
- ・ 細かい便
- ・ 排便時に痛みがある
- ・ 残便感がある(スッキリしない)
- ・ お腹が張る(腹部膨満感)



## ★便秘になる3つの原因★

便秘の基本的な理由は、長時間腸内に便が滞留することで便の水分が腸壁から吸収され、便が硬くなり、排便しづらくなってしまいます。

大きく3つの原因、「機能性便秘」「器質性便秘」「薬剤性便秘」に分けられます。

### 【機能性便秘】 下記の3種類に分けられます。

#### ◆「<sup>ケレンセイ</sup>痙攣性便秘」

ストレスや疲労で自律神経のバランスがくずれ、大腸の筋肉が緊張し、便が通りにくくなります。

#### ◆「弛緩性便秘」

大腸の筋力が弱まり、便が押し出しにくくなります。  
加齢、運動不足、出産後の女性に起こりやすくなります。

#### ◆「直腸性便秘」

腸が本来もっている排出力が弱まり、排便に至らなくなります。  
便意を我慢することを繰り返していると起こりやすくなります。



### 【器質性便秘】

胃や腸、肛門などの病気が原因となり起こる便秘です。病気によって腸が狭くなってしまいう狭窄性と、病気ではあるが腸は狭くならない非狭窄性があります。

### 【薬剤性便秘】

病院で処方される薬の種類によっては、腸管の働きを抑制したり、水分量が減少して便が硬くなるなどの副作用があります。



## ★ 日常生活で便秘を解消しましょう ★

### ① 食事で善玉菌を増やしましょう！

ヨーグルト、チーズ、納豆、みそ、酢、漬け物などをこまめに摂って善玉菌を増やし、腸の働きを良くしましょう。



### ② 冷たい食べ物は控えめに！

身体が冷えることで血行が悪くなり、代謝機能が低下します。自律神経のバランスが崩れ、胃腸の活動も鈍くなり、便秘を引き起こします。冷たい食べ物はなるべく控え、半身浴やマッサージで血行を良くしましょう。

### ③ 腹筋をつけましょう！

腹筋は、肛門に圧力をかけて便を押し出すためにも重要な筋肉です。腹部の血行を促進し、胃腸の働きを活発にする腹筋運動を、毎日少しずつ始めてみましょう。

## <部署紹介> ～太田病院居宅介護支援事業所～

### ■ 居宅介護支援事業所とは？

介護を必要とされる方が、自宅で適切にサービスを利用できるように、ケアマネージャー(介護支援専門員)が心身の状況や生活環境、本人・家族の希望等に沿って、ケアプラン(居宅サービス計画)を作成したり、ケアプランに位置づけられたサービスを提供する事業所等との連絡・調整等を行う、介護保険制度で位置付けられている事業所です。居宅介護事業所の利用料は全額介護保険で支払われるため、負担金はありません。



### ■ どんなお仕事？

#### ○ ケアプラン(居宅サービス計画)の作成

ケアマネージャーがご利用者様が抱える問題点を明らかにし、自立した日常生活を送れるようにケアプランを作成し、支援します。

#### ○ サービスの連絡・調整

ケアプランに位置づけられたサービスを提供する事業所や、施設などとの連絡調整を行い、地域の中に支援の輪を広げていけるように日々調整しています。

#### ○ 申請手続きの代行

本人や家族の代わりに、要介護認定の申請手続きや更新認定の申請手続きを行います。

☆☆☆ご自宅での生活に不安があれば、お気軽にご相談ください☆☆☆

## 平成30年度も

# 美濃加茂市成人健康診査(検診)受付します

- ・ かかりつけ医健診 (特定健康診査、おたっしや健診、肝炎ウイルス検診、結核検診、前立腺がん検診)
- ・ がん検診 (胃がん健診、大腸癌検診、肺がん検診)
- ・ 婦人検診 (乳がん検診、骨粗しょう症検診)

平成30年度も、上記成人健康診査を引き続き当院で受付をします。予約制となりますので、市より健診票がお手元に届きましたら、太田病院窓口又はお電話でのご予約をお願い申し上げます。(Tel:0574-26-1251)

生活習慣病(心疾患・脳血管疾患・糖尿病など)の原因の一つと言われているメタボリックシンドロームの予防改善やがんの早期発見などにつなげるため、自覚症状がなくても成人健康診査(検診)を受けましょう。

## ・・・診療報酬改定のお知らせ・・・

平成30年4月1日の厚生労働省による診療報酬改定が行われます。同じ治療内容でも患者様のご負担金が変わる場合がございますので、何卒ご理解ご了承ください申し上げます。ご不明な点がございましたら、受付窓口へお尋ねください。

### ★診療報酬改定とは★

2年に1回、厚生労働省による医療行為や検査等の価格改定が行われます。保険医療機関は、患者様に対して行った医療行為を診療報酬点数表を基に、治療費を請求させて頂いております。

## ☆太田メディカルクリニック休診のお知らせ☆

- ・ 坂井 昇 医師 3/16(金)
- ・ 佐々木恵美子 医師 3/17(土) ~ 3/22(木)
- ・ 佐々木 裕茂 医師 3/19(月) ~ 3/22(木)
- ・ 細野 知宏 医師 3/22(木) 内視鏡検査
- ・ 尾下 英史 医師 3/26(月) ~ 3/31(土)
- ・ 渡邊 友純 医師 4/21(土) 代診: 佐々木 智浩 医師
- ・ 佐々木 智浩 医師 4/28(土) 代診: 渡邊 友純 医師



あ と が き 電子カルテシステムを導入して2ヶ月経ちました。まだまだご迷惑をおかけしていることもあり、申し訳ございません。少しでも患者様に満足して頂ける病院を作ってまいりますので、何卒ご理解の程お願い致します。 次号の発行は、5月7日の予定です。 経営企画室