



ひびこれこうじつ 日々是好日 新年号

発行/ ミチヒロ胃腸内科クリニック 〒010-0041 秋田市広面字鍋沼 93-1

・018-893-6655 ホームページ <http://www.michihiro-clinic.com>

新年あけましておめでとうございます。昨年は大変お世話になりました。本年もまたよろしく願いいたします。皆様にとって今年も、幸多き年でありますことをお祈り申し上げます。

さて冬の間、運動量が落ちてお通じでお困りでないでしょうか？運動量が減り、腸の動きもゆっくりになると、便秘がちになってくるものです。また長い間、腸内に停滞していた便は水分が吸収される時間も長いので、固くなりさらに排泄されにくくなります。そのため運動をしたり、乳酸菌をとったり、食物繊維をとったり、散歩やストレッチなど軽い運動をして腸の動きを促したりする

ことをお勧めしていますが、それでもなかなか便秘が解消されないときはお薬を使うことになります。

お薬は、内服や座薬や浣腸など様々ありますが、一般によく使用されるのはセンナエキスと酸化マグネシウムの内服です。これらのお薬は安価で使いやすく、昔から現在もまた頻繁に処方されている薬です。しかしセンナは毎日使用していると、耐性ができるため効きが悪くなり、多量に服用されている方をよく見かけます。また酸化マグネシウムは腸内に水分を引き込み、便を柔らかくしてくれる薬ですが、最近安全性が見直され注意喚起をされており、高齢者では、腎機能も低下しているため体内のマグネシウムが増えすぎてしまう危険性（高マグネシウム血症）があります。便秘薬とあなどることなかれ、副作用だってありますし、便秘薬が効かないと思ったら、今度は別の病気があったり、多量の便で腸閉塞になったりすることもありますので、お困りの方は早めに受診をしていただきたいと思います。



1

診療日カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					①	②
③	4	5	⑥	7	8	⑨
⑩	⑪	12	⑬	14	15	⑭
⑰	18	19	⑳	21	22	㉓
㉔	25	26	㉖	28	29	㉚
㉝	●	●	●	●	●	●

○休診 △午後休診

アクセスマップ



ホームマック広面店に入るようにおいでください。当院の玄関は、ホームマック玄関と斜向かいになっています。