

ひびこれこうじつ 日々是好日 12月号

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>



12月になり、もう完全に冬です。寒いのは苦手、冷え性の私ですので、ついに来てしまった感があります。スキーなどまめに出かけていたころは、冬はたのしみでしたが今はスキーに出かけることも、なかなかありませんので、除雪や車のタイヤ交換など、あまりうれしくない、つらい季節であります。

先月を振り返りますと、インフルエンザワクチン接種のトップシーズンでしたのでワクチンで受診される方が、たくさんみえました。まさにこのシーズンならではの、もう一つこのシーズンならではのといえば、便秘で受診される方が非常に多かったように思います。寒くなって運動量が減り、水分摂取量が減り、もともと、便秘しやすくなっているところに、旬の柿などを食べますと、便秘にならないわけがないというほど、悪条件がそろって、非常に苦しんで外来を受診されることになります。「たかが便秘とあなどることなかれ」**ひどい便秘は手術にまで発展する**ことがありますので、便秘の方は本当にご注意いただきたいと思います。そんな常識だよと思われるかもしれませんが、年配の方でも意外に知らなくて、箱買いして毎年食べている方が多いのです。そもそも柿で、便秘になるのは柿にタンニンが含まれるからで、タンニンは緑茶にもふくまれますので、濃いお茶でも、便秘しますのでお気を付けください。インフルエンザのワクチンが終了し、いよいよ本格的なインフルエンザの流行期が間近ですので、外出時のマスクを忘れないようにしていただければと思います。

