

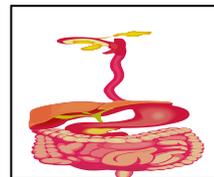
まちのくすりやさん 第16号

今回のおはなし

● 排便の異常について

● ザ・タバコ

● 光線過敏症について



健康の指標 排便の異常

便は、自分の健康状態を知るバロメーターの一つです。見た目に異常がある時はもちろん急に便秘がちになったり、いきんでも出にくい状態が続いたりした時は注意が必要です。

排便回数は、3日に1回から、1日3回までが正常の範囲内とされています。ただ、個人差があるので、体調が安定していれば、それ以上、間隔が空いても、さほど心配ないそうです。

問題は、排便の際に、違和感、不快感がある場合です。「便は毎日でるけれど、少量でいきんでもなかなかでないという人は、直腸瘤（ちよくちょうりゅう）の可能性もあります。直腸瘤は、排便時のいきみによって、直腸の壁が腔側の壁を押し、中で広がるように変形して一部が外へ出てしまう症状の事。出産や加齢で、直腸と腔の間の壁が弱くなった中高年の女性に多いです。治療には、腔の壁を補強する手術があるほか、繊維の多い食事を取るなど食生活改善や緩下剤を使う方法もあります。また、快便だった人が急に便秘がちになったり、便が細くなったりしたら大腸がんの心配があります。

排便の異常 心当たりはありませんか？

- ①慢性的に3日以上でない
- ②トイレでいきんでも10分以上でない
- ③1回の排便で少量しか出ず残便感がある
- ④知らないうちに下着が便で汚れている
- ⑤便を我慢しようとしても我慢しきれない
- ⑥下痢と便秘を繰り返す
- ⑦おなかの張りや痛みが日常的にあり便をすると楽になる
- ⑧最近便秘がちになった
- ⑨便が細くなったり、血が混ざったりする。

<診断>

①は大腸ぜん動の弱い人に多いです。おなかが張って苦しいなら食生活を見直し運動不足を解消するなどして改善しましょう。②③は直腸瘤、④⑤は便失禁を疑う目安です。出産経験のある人は特に注意して下さい。緊張状態が続いたりして⑥⑦の症状が出た場合は過敏性腸症候群かもしれません。大腸がんの症状である⑧⑨と併せて、気になる場合は早めに受診しましょう。

ガ・タバコ

40歳で喫煙 4年短命

厚生労働省調査、早めの禁煙で影響減

40歳の時に、たばこを吸っている人の平均的な余命は、吸わない人と比べて男女性とも4年近く短いことが、約30万人対象の厚生労働省研究班の調査でわかりました。

喫煙 + 飲酒 ⇒ 肺がん危険度アップ

たばこと肺がんの関係はよく知られていますが、酒を飲む量が多いとさらに、発症リスクが高まる事が厚生労働省研究班の大規模疫学調査でわかりました。非喫煙者ではこうした関係は見られませんでした。

浦安市薬剤師会では、たばこをやめたいと思っている方へ、禁煙支援をしております。

お気軽にご相談下さい。



Q&A

Q: 光にあたると皮膚がかゆくなるのですが？

A: 「光線過敏症」は、日差しがそれほど強くなくても、抗生物質の服用や化粧品が原因で、皮膚が赤くなったり、かゆくなったりします。また、昼間日光を浴びた日の夜や次の日に、肌が露出している顔やうなじ・手足に、皮膚の赤みや炎症などの症状がでます。泌尿器の病気の治療に使われるニューキノロン系の抗生物質や高血圧治療薬、利尿剤や鎮痛剤などを長期間飲んでいる方や、腎臓や心臓などの病気の治療をしている方に、ある日突然症状が出ることもあります。化粧品や貼り薬など肌に直接塗るものが原因になることもあります。また、レモン・パセリ・ライムなどは、紫外線に過敏になる原因の化学物質が多く含まれているので、肌に直接塗って日光を浴びると症状が出ることもあります。我慢せず、すぐにかかりつけ医、かかりつけ薬剤師に相談して下さい。



第63回国民体育大会が、大分県において9月27日（金）～10月7日（火）開催されます。選手の皆様へ「風邪薬等ドーピング検査で陽性になる禁止物質等含まれている薬もありますので、購入の際には必ず薬剤師にご相談下さい。」

ご意見、ご質問、ご感想など、お気軽にお寄せ下さい。

(社) 浦安市薬剤師会 〒279-0004 浦安市猫実1-2-5 健康センター内

Tel 047-355-6812 (月～金: 10～15時)

Fax 047-355-6810

メールアドレス yakuura@violin.ocn.ne.jp