



しゅうじつ薬局だより 第44号

就実大学薬学部附属薬局 令和6年2・3月号(早春号)

岡山市北区田益 1291-1 TEL:086-294-9100

しゅうじつ薬局



★処方せんの有効期限は発行日を含め4日以内です。当薬局は在宅介護対応薬局です。

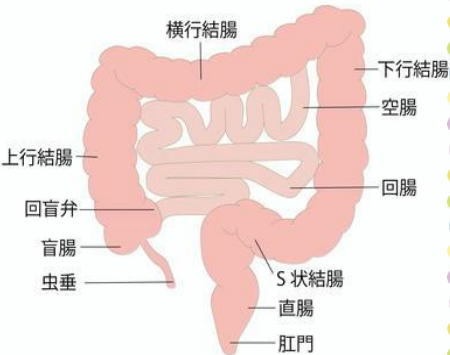
★営業時間：平日8時半～18時。全国の医療機関の処方せんを受付いたします。

★腸(大腸・小腸)のはたらき

【大腸】水やミネラルを吸収し、便をつくる働きをしています。食事後に便が排泄されるまでは、通常24～72時間かかります。大腸の長さは1.5m程で、盲腸・結腸・直腸に分けられます。

【小腸】胃や十二指腸で消化された食べ物をさらに分解し、栄養素を吸収します。小腸の長さは6m程度で、空腸・回腸に分けられます。

腸は「第二の脳」と呼ばれるほど、重要で複雑な器官として注目を集めており、腸内環境を整えることで、免疫力向上などのメリットが期待できます。



★どうして下痢や便秘になるの？

下痢・・・便の水分が過剰に増え、腹痛・腹部不快感・発熱を伴う状態

便秘・・・硬くて量が少なく残便感があり、3日以上排便がない状態

【下痢の原因】

食べ過ぎ・飲み過ぎ・甘いものや脂っこいものの食べ過ぎ・アルコールやコーヒーや炭酸飲料の過剰摂取・牛乳や乳製品の摂取・食物繊維の過剰摂取・薬の副作用など



【便秘の原因】

運動不足・水分不足・食物繊維不足・腹筋力の低下・ダイエット・ストレス・環境の変化・薬の副作用など



★大腸の主な病気と症状

感染性大腸炎

細菌やウイルスが口から入って腸に炎症を起こす(食中毒など)



大腸ポリープ

大腸にできる「いぼ」のような隆起性の組織(非腫瘍性のものと腫瘍性のものがある)

大腸がん

腺腫という良性のポリープががん化して発生、もしくは正常な粘膜から直接発生

★下痢や便秘の対処法

下痢の場合

- きつい服やベルトをゆるめ安静にする
- 消化が良く、栄養価の高い食事を少しずつこまめに摂る
- 脂っこいもの、冷たいもの、刺激が強いもの、乳製品などは控える
- 排便後は丁寧に手洗いをする



軟便の場合

- 野菜、イモ類、キノコ類を中心に食物繊維の多い食品を摂る
- 適度な運動を定期的に行う
- 便意がなくても毎日決まった時間にトイレに行く習慣をつける
- 朝いちばんに水分補給



★知っておきたい腸活のコツ

自律神経を整える

- ① ストレスや疲労を溜めない
- ② 規則正しく就寝
7～8時間程度の十分な睡眠時間を確保する

食事で整える

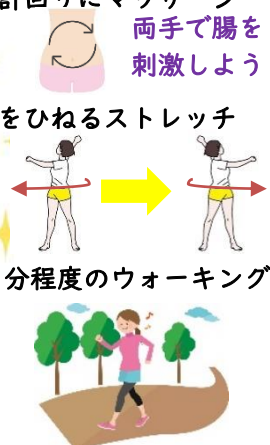
- ① こまめに水分(水)を摂取
- ② 3食バランスの良い食事
海藻類・納豆・ヨーグルト・キムチなどを積極的に摂取



参考資料：中外製薬「大腸」<https://www.chugai-pharm.co.jp/ptr/medicine/karada/karada017.html> (参照：2024/1/9)
ビオフェルミン製薬「軟便」<https://www.biofermin.co.jp/nyusan/in/onaka/cho/> (参照：2024/1/10)
くすりと健康の情報局 by 第一三共ヘルスケア「腸のはたらきと排便のしくみ」https://www.daiichisankyo-hc.co.jp/health/symptom/14_benpi/#d01 (参照2024/1/11)

運動で整える

- ① 朝一番におへその周りを時計回りにマッサージ
両手で腸を刺激しよう！
- ② 腰をひねるストレッチ
- ③ 30分程度のウォーキング



しゅうじつ薬局イベント情報

第3回こども薬剤師体験

前回ご好評いただいたイベントを
2024年3月16日に再実施します！

詳しくは下記のSNS等をご確認ください。



新紙幣クイズ

2024年7月3日にお札のデザインが変わりますが、世界で初めてお札に使われる技術はどれでしょう？

- ① 触ると音が出る
- ② 見る角度によって顔の角度が変わる
- ③ 素材がプラスチックになる

【答え】②
顔の角度によって顔の角度が変わるという技術が初めて使われるのが特徴です。