

健康について



6月16日、看護師、栄養士、理学療法士より、「健康」をテーマに講演を行いました。

「尿と便のお話」	亜急性期病棟師長	櫛間 孝子
「便秘予防の食事」	管理栄養士	堤 純子
「転倒予防体操」	理学療法士	中村 景子



尿と便のお話

<尿のお話>

尿の回数や分量は個人によって、あるいは季節や活動の程度によってかなり違いがあります。しかし、普通は昼間が3~6回、夜間は0~1回で1日の分量は1~1.5リットルぐらい。飲食の分量が増えれば尿量が増え、発汗が多ければ尿量は減ります。

<尿の異常>

- 尿の色が濃い褐色になる・水分をあまり取らない時、発汗が激しい時、運動の後
- 尿の色が黄褐色になる・尿の泡まで黄色であれば、黄疸を考えます。
黄疸はウイルス性肝炎、肝委縮、肝硬変などで起こります。
- 尿の色が赤くなる・尿に血が混じると赤くなります。潜む病気としては、腎結石、尿管結石、膀胱結石、腎がん、急性膀胱炎、腎盂腎炎、膀胱炎など
- 尿が泡立つ・尿に泡立ちの量が多く、なかなか消えにくいなどは、尿たんぱくが異常に多いことが考えられます。

<便のお話>

健康の尺度の一つとして、快食・快眠とともに快便が挙げられます。毎日ほぼ決まった時刻に適量の正常な便が出ることを、健康の第1条件と考えます。しかし、便通が不規則ならば健康でないと決め込むことはできません。

<便の異常>

- 白い便・胆のう、胆道の疾患が疑われます。
- 黒ずんだ便・胃潰瘍、十二指腸潰瘍、胃癌が疑われます。
- 便と血液がまだらに混じり合う・赤痢や潰瘍性大腸炎、結腸癌が疑われます。
- 細い便（鉛筆のような細い便）・直腸の狭窄、直腸癌が疑われます。
- その他
- 慢性の下痢・中高年の男性で毎晩酒類を常用する人は、いつも下痢をしています。ひどい下痢ではなく、1~2回の泥状便で、これなどは腸の働き方いわば習慣のようなものと言えます。

便秘予防の食事

便秘の原因には、生活習慣の変化、運動不足、水分不足、腹筋力の低下、精神的ストレス、便意の抑制などがあります。

今回は、食物繊維、腸内環境、水分摂取、運動をポイントにお話ししました。

<食物繊維>

- 水溶性食物繊維・・・便のかさを増やし、便を出しやすくします。
野菜、豆、おから、海藻、芋、玄米などに多く含まれています。
- 不溶性食物繊維・・・腸内細菌のえさとなって大腸の運動を促して便の流れを良くします。
こんにゃく、寒天、果物などに多く含まれます。

<腸内環境>

腸内には約100兆個もの腸内細菌が繁殖しており、善玉菌（乳酸菌やビフィズス菌など）、悪玉菌（大腸菌や黄色ブドウ球菌など）、日和見菌がいます。腸内環境を整えるために、善玉菌そのもの（ヨーグルトなど）を摂取したり、善玉菌の繁殖を助ける食品（オリゴ糖など）を取ると良いです。

<食事で便秘解消の秘訣>

- ・朝起きてすぐコップ1杯の水を飲む
- ・朝ごはんは抜かない
- ・食物繊維をしっかりとる
- ・水分をこまめにとる



転倒予防体操

高齢者（65歳以上）の家庭内事故の原因第1位は転倒で、全体の約7割をしめています。また、転倒しやすい場所として、屋内廊下、寝室、居間、トイレなど約8割が屋内です。家庭内の転倒を予防する為に自宅で簡単にできる体操を行いました。

転倒を予防するには

- ①下半身（太もも内側、太もも前側、足首）を鍛えることと、
- ②バランス・頭を使うこと（横歩き、ステップ運動など）が必要です。



次回予告

平成23年9月21日（水）テーマは『睡眠障害』松本先生からの話もあります。詳細は、玄関・外来ロビーなどのポスター、配布案内資料をご覧ください。

皆様のご参加をお待ちしています。

参加された皆様のお言葉です

- ・悩みのタネが多いので予防体操などはいつでも簡単にできる内容だから役に立ちそう。
 - ・家では娘が食事に気をつけてくれます。ヨーグルトは牛乳で作っています。
 - ・お話が分かりやすかった。
- 他にもたくさんのお言葉を頂きましたが、割愛させていただきます。

