



《きたかみ駅前内科クリニック 院内通信》

～ 令和7年・1月号 ～

● 「かくれ脱水」「冬便秘」対策について

気温が低下し湿度が低くなる冬、便秘の傾向になる人が増えています。便秘の原因はさまざま。便秘によって腸内細菌のバランスが悪化すると、免疫にも影響するおそれがあるので脱水に注意をしてください。

腸が正常に便を作り、排便するには…

(1) 便自体に十分な水分が含まれていること

(2) 腸管が機能するために十分な血液が行きわたっていること

ですが、人によってはこの条件を満たさないことがあり、便秘傾向になりやすいです。

“かくれ脱水”からくる冬の便秘を軽視しないようにしましょう。



(1) 寒い冬のため、生活活動強度が低くなり、筋力が衰えている



筋力が低下しており、排便するための腹筋が衰えてしまっていることも原因の一つ。

筋肉は水分を貯蔵するもっとも大きい臓器でもあるため、多くの人が身体に水分を保持しづらくなり、「かくれ脱水」に陥っている可能性があります。

(2) マスク着用で喉が渴きづらく、夏に比べますます水分を摂らなくなる

冬は夏に比べて汗をかきませんが、「不感蒸泄」(呼吸や皮膚などから体温調節のために自然に水分が蒸発すること)は夏同様行われています。しかし、目立って水分喪失をしていると意識する瞬間が少なく、また今年はマスクをしていることから喉が湿っていることから喉が渴いたという自覚がますます生まれづらく、水分摂取の頻度や量が減る傾向にあります。

(3) 感染症流行や不慣れな自粛生活による心理的不安

インフルエンザ、コロナウイルス感染流行に対する不安など、目に見えない精神的なストレスが腸管をコントロールしている自律神経に及ぶ影響も、少なからず便秘傾向の一因となります。

糖尿病の患者さんで血糖コントロールが不十分な方、高齢者、降圧薬の利尿剤を併用している方は、脱水が起こりやすいことが知られています。

また、糖尿病の治療薬のSGLT2阻害薬は、過剰なグルコースを尿中に排出することにより血糖値を下げる薬剤ですが、この薬には排泄される尿量(水分量)が増加する利尿作用もあり、体液量の減少にともない脱水が起こることがあります。

そのため、医師から水分摂取の制限をとくに指示されていなければ、このタイプの薬を服用している人は、**適度な水分補給を行うことが必要**です。



● 「人間ドック」 ●

当院では予防から診断・治療を通じて、皆さんが健康で安心して暮らせるよう、スタッフ一員でサポートさせていただいています。

「予防医学」の一つとして「人間ドック」を開設しましたので、気になる方はお問い合わせください。「オプション検査」のみでも受け付け可能です。

「腫瘍マーカー検査」のご案内・「人間ドック」オプション検査の一つ

気になる箇所の、がんのスクリーニング(がんの早期発見)を行えます。～ 各料金 2000円 ～

「低温やけど」に注意しましょう

- 貼るカイロは直接肌につけず、靴の中にも入れないこと
(締め付けない厚手のソックスをはく)
- こたつに長時間足を入れたままにしない、寝ない
- 湯たんぽや電気あんかに直接、足につけないこと
- 電気毛布は肌に直接かけない→タイマー機能が付いたものを使用し電源を入れっぱなしにしない事

皮膚の表面温度と「低温やけど」になるまでの時間は、次のとおりです。
44℃では3時間～4時間
46℃では30分～1時間
50℃では2分～3分

管理栄養士より

● 身体・心 よろこぶレシピ ●

作・当院 管理栄養士



食後の血糖をゆるやかにするには、先に良質な「たんぱく質」を摂る事をお勧めします。

糖質を体内でエネルギーに変えるとき酵素の働きが必要となります。この酵素がしっかりと機能するためには補酵素が不可欠であり、ビタミンB1はその補酵素の働きを果たしています。

とくに「豚もも肉」はビタミンB1が豊富に含まれているので、疲れ気味の方に勧めたい食材のひとつです。ただし、ビタミンB1は水に溶けやすく熱によっては30～50%が失われてしまいます。

●ネギ類でビタミンB1の利用効率アップ

「ねぎ」や「たまねぎ」「にんにく」は包丁で切ると特有の香りがします。この独特の匂いは「アリシン」という成分です。

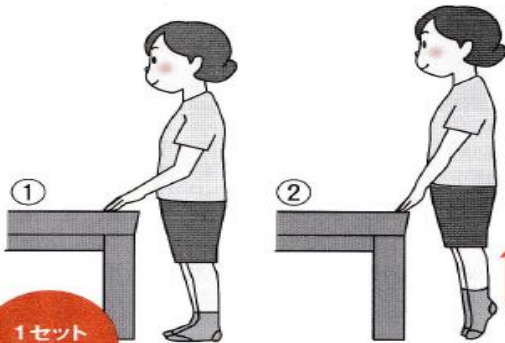
アリシンとビタミンB1が反応すると「アリチアミン」を生じます。アリチアミンはB1と同じような働きがありますが、ビタミンB1以上の働きがあるうえに壊れやすいB1と違い、体内に長くとどまり吸収効率も高い栄養素です。さらに熱にも強く水に溶けにくいので、調理による損失が少なく済む特徴があります。疲れた体は風邪などをひきやすいので、身体を温める効果があるネギなどの食材を選ぶことをおすすめします。



※ 豚肉と相性のいいネギ類の組み合わせの料理「しょうが焼き」「ネギたっぷり鍋」

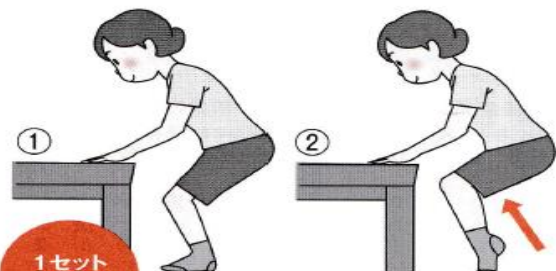
室内でも出来るストレッチ

- ① テーブルに両手を置いて両膝を伸ばす姿勢をとる
(両足の幅は両手握りこぶし2個分)
- ② 両手をテーブルに置いたままかかとを持ち上げて5秒間キープする



収縮速度が速い速筋(瞬発力に関わる)を主とする腓腹筋(ひふくきん)に効果があり、歩行するための筋力が向上します。

- ① 両手をテーブルに置き30cm離れ、やや上体をテーブルに覆い被せる姿勢をとる
(両足の幅は両手握りこぶし2個分)
- ② 両手をテーブルに置いたままかかとを持ち上げて5秒間キープする



収縮速度が遅い遅筋(持久力に関わる)を主とするヒラメ筋に効果があり、立位姿勢を支えるための筋力が向上します。