

すこやかさん No.41

巻頭
特集

今日から始める!

「腸活生活

前編」



特定健診、便潜血検査を受けましょう

今日から
始める

腸活 生活

うんちの表現

昔の
ぼっとんトイレの時
は、出した瞬間に便とは
「さようなら~」。

出した感じで、「硬い」「ぬるっ」
「にゆるにゆる」「ぼたぼた」
「シャー」。僕は、それを聞いて
イメージしていた。

それが今では、（見る気になれば）間近で形だけでなく、色、においが判別できる。重さ（密度）や硬さ、粘稠度（ねばりけ）を調べるのは少しだけ勇気がいる。ウンチは1回100g～200gで3分の2が水分と言われる。ちなみに皮をむいたバナナも同じくらい。

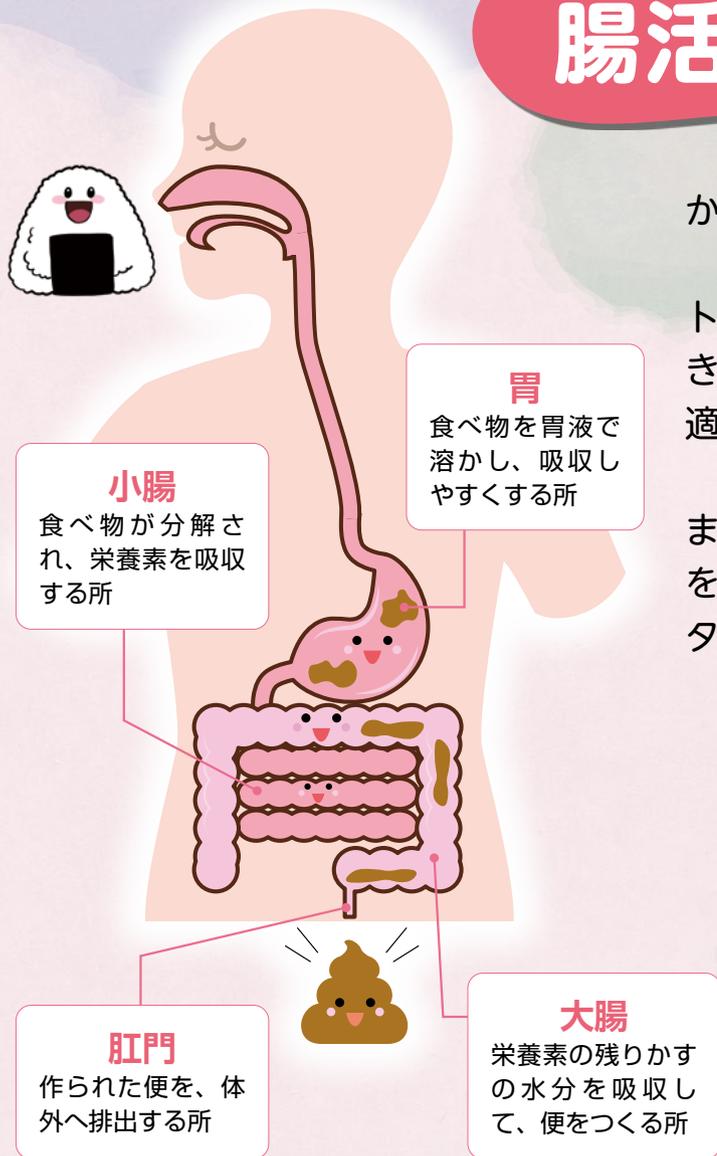
硬いウンチは腸の運動の問題、柔らかいウンチは腸を取り巻く環境の問題。ウンチの色やにおいは食べた物の問題。
くさいウンチは心当たりがあるはず。白、黒、赤色ウンチは注意して。

便潜血検査は、ウンチに突き刺すのではなく、ウンチの表面をこすってね。ふつうは食べたものが1日～3日で形を変えて出てくる。ウンチの回数は個人差あり。週に1回でもきちんと出ていればそれがその人の習慣。大事なことは、ウンチをしたあと、すっきりするかどうか。大事。
すっきりすれば健康である証拠。

池袋病院
総合診療部長兼
外科部長
木暮道夫先生



腸活について



いいウンチをするには、どうしたらいいかを考えること。

それは食べ物であったり、薬であったり、トイレの環境であったり。ほかの人との付き合いがうまくいったり、よく眠れたり、適度に体を動かしていたり。

いいウンチが出た時は、必ずこれらがうまくいったはず。その時は何が良かったかを記録に残しておいて。きっと自分のパターンが見つかるよ。

僕たち

食べたもの

おしっこ

ウンチ

です。

腸活の第一歩

いつまでも 美味しく食べるために

訪問歯科診療「つむぎ歯科クリニック」の方による、入院患者様の歯科治療を6月より開始しています。

歯科検診や治療に加えて、当院スタッフと連携して、お口のケア指導などにも積極的に取り組んでいます。

つむぎ歯科クリニック
院長 桐生賢太先生



腎臓内科外来が 始まりました

2022年6月より、腎臓内科専門医の
外来診療が始まりました。
「尿蛋白」「腎機能低下」などで
心配・お困りの方は、
当科までご相談下さい。

東北大学医学部卒

資格・・・日本内科学会認定内科医、
日本腎臓学会専門医、
日本透析学会専門医、
日本認知症予防学会専門医、
厚生労働省認定臨床研修指導医

外来日・・・毎週火曜日

10:00～11:00 (予約制)

※ご希望の方は、お電話にてお問い合わせ
をお願いいたします。



担当医 黒木悟郎先生



健康診断



Q 健康診断を受けたいのですが、どのようにすればよいですか？

A 当日受診できるコースと、予約が必要なコースがございます。
まずはお電話にて、お気軽にお問い合わせください。

Q 健康診断当日の食事はどうすればよいですか？

A 午前中にお受けになる方は、朝食や飲み物を召し上げらずにお越しください。午後の健診の場合は朝食を早めにお召し上がりいただき、昼食は召し上げらずにお越しください。
尚、胃検査（バリウム・胃カメラ）のある方は、前日の夕食を21時頃までにお済ませください
（詳しくは健診センターへお問い合わせください）。



健診センター直通TEL 049-239-5671

(月曜日～土曜日 9:00～17:00 祝日を除く)

医療法人社団 誠弘会

ホームページ <http://www.ikebukuro.jp/>

川越 池袋病院

検索