

気になる下痢、便秘、腹痛（腸の病気にならないために）

市立貝塚病院 顧問 北野 厚生

消化管は口から始まり、体内を曲がりくねって進み、肛門で終わる1本の長い管です。いったいどこまでが体の外側で、どこからが内側なのか—意外かもしれませんが消化管内は外側なのです。消化管は外界との防御の役割も果たしており、下痢、便秘、腹痛といった症状も身体を守る重要なサインなのです。

例えば、脳-腸相関と呼ばれるように、潰瘍（かいよう）性大腸炎やクローン病など長期間にわたる病気は、感情や行動、日常生活に大きく影響します。

下痢、便秘、腹痛、ほおっておかないでご相談ください。



消化器系疾患調査研究班 HP より引用

大腸の構造と機能

.....

.....

.....

下痢、便秘、腹痛

.....

.....

.....

腸の病気

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

腸の病気を予防するには

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

本日はありがとうございました。

小冊子と食事のレシピ、公費負担のご案内を同封致しております。

2010. 11. 18(木)

市立貝塚病院 7階 講堂

アンケート集計表【第22回 市民公開講座】

「気になる下痢・便秘・腹痛(腸の病気にならないために)」 講師 当院顧問 北野 厚生
 平成 22 年 11 月 18 日 午後 2 時 30 分～ 当院 7 階講義室
 講座受講者 71 人 アンケート回収 59 件 回収率 83.1%

1. 本日、市民公開講座に来て良かったと思われましたか？

	来て良かった	来なければ良かった	わからない	無回答
件数	59	0	0	0
割合	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%

2. 「腸の構造や腸の病気と予防」について理解できましたか？

	できた	できない	わからない	無回答
件数	58	0	0	1
割合	98.3%	0.0%	0.0%	1.7%

3. 本日のお話で一番印象に残ったことは何ですか？

- ・朝食を多くとって、昼食、夜食を少なくする方が大腸がんになりにくいとは、驚きました。
- ・日々の食事の大切さ。早期治療、検診の大切さ。楽しくお話が聞けました。
- ・朝はごはんにすると腸の働きがよくなるし、便も出るという話はとても参考になりました。
- ・食事の改善、パン食を控える。朝食は日本食を充分に取る。
- ・年1回は検診を受けることの大切さ。ポリープは癌になるということ。便を長くためると癌になる。食事は日本食がよい。魚の脂の良さ。朝食の大切さ。
- ・大腸カメラの写真で実際の症例の話をしていただいた部分。(外 44 件)

4. 今後、市民公開講座でどのようなお話を聞きたいですか？(複数回答可)

高血圧・不整脈・狭心症・心筋梗塞など	21	子宮がん・卵巣がん・不妊治療など	4
腰痛・関節痛・リウマチなど	18	小児ぜんそく・インフルエンザなど	2
白内障・緑内障・ドライアイなど	14	乳がん・乳房再建術	1
頻尿・前立腺がん・尿路結石など	13	禁煙	1
糖尿病・甲状腺疾患など	12	脳神経にかかわる病気	1
消化器・肝臓(内科・外科)	11		

5. 今後、市立貝塚病院に期待することは何ですか？

- ・病院の診察を充実してほしい。
- ・地域医療の充実。
- ・この様な公開講座を増やしてほしい。
- ・すべての病院に期待することですが待ち時間を少なくして頂きたい。病人が待ち時間が多すぎると余計に病気になると思います。これもすべての病院に期待することですが問診は充分時間をとって頂きたい。患者が安心して治療を受けられる病院が一番だと思います。
- ・専門的な医療を受けられるようがんばっていただきたい。
- ・夜間も診てもらえたら安心できる。(外 16 件)

第22回 市民公開講座のようす



撮影 2010年11月18日(木) 場所 市立貝塚病院 7階講義室

次回は、1月29日(土)午後1時30分から

『大腸癌の治療』

講師 市立貝塚病院 外科部長 中野 博史

3. 本日のお話で一番印象に残ったことは何ですか？（50件）

- ・ 朝食を多くとって、昼食、夜食を少なくする方が大腸がんになりにくいとは、驚きました。
- ・ 日々の食事の大切さ。早期治療、検診の大切さ。楽しくお話が聞けました。
- ・ 朝はごはんにすると腸の働きがよくなるし、便も出るという話はとても参考になりました。
- ・ 食事療法(食生活)。
- ・ 食事の改善、パン食を控える。朝食は日本食を充分に取る。
- ・ 食事を改善すること。パン食は控えめにする。
- ・ 食物の取り方。
- ・ 空気をすっている動物の肉はダメ。朝食は金。朝食をしっかり。ごはん食、果物みかんを2つ。
- ・ 食生活の改善のお話について良かったです。ごはん、魚、海藻について料理方法をしっかり心得ます。
- ・ 食生活と検診の大事さ。
- ・ 年1回は検診を受けることの大切さ。ポリープは癌になるということ。便を長くためると癌になる。食事は日本食がよい。魚の脂の良さ。朝食の大切さ。
- ・ 朝食が最も大事ということ。コメ中心の日本食の重要性がわかった。
- ・ 朝食を米・魚で充分に取る。
- ・ 便秘の話。ポリープの話。朝食の取る話。食のリズムの話。
- ・ 食生活の見直しから病気予防を目指すこと。
- ・ 朝食は金。朝食の重要性。米、野菜、穀物、味噌汁
- ・ 朝食の意義。
- ・ 今現在、先生にかかっている者で大変よく解りました。大変よかったです。
- ・ 出血に気をつける。検査を受けよう。魚を毎日食べよう。米食にしよう。
- ・ クロウン病
- ・ 和食に変えること。
- ・ 朝食の大切さ。
- ・ 食事の摂取の仕方、割合がよく判りました。
- ・ 今日の先生は、特にわかりやすかったと思います。
- ・ 朝食はごはんのみそ汁、魚、野菜にする。パンはやめることにする。
- ・ 朝10、昼と夕は5を食べ、朝食はパンではなく、米と魚にきなさい。
- ・ 朝食は和食にするパンはやめること。みかんを食べること。
- ・ 便秘のこと。
- ・ 大腸カメラの写真で実際の症例の話をされた部分。
- ・ 陰性でも癌の可能性があることを知り勉強させて頂きました。今後、出来るだけ早く検査を受けたいと思います。
- ・ ポリープに気をつけなければいけない。
- ・ 食事の金、銀、銅について。空気で生きている者(動物)の肉を食べない。
- ・ 食事の話。
- ・ 朝食は明日からごはん与其他日本食に変えたいと思います。
- ・ 朝はごはんを食べること。
- ・ 説明は良くわかりました。朝食はごはんを食べること。
- ・ 生活のリズムと食生活は大事ですね。
- ・ 食事、朝10 昼5 夜5にする。又和食の良さ。朝食にお米・みそ汁等しっかり取る。まったくです。
- ・ 大腸がんとポリープの関係。
- ・ 大腸の働きがよくわかりました。
- ・ 朝食をしっかりと食べることが大事と伺ったこと。
- ・ 食事療法よくわかりました。

- ・ バランスのとれた食生活。
- ・ 朝食しっかり摂る。医食同源。ありがとうございました。おもしろかったです。
- ・ 楽しいお話。
- ・ お米をしっかり食べることが大事とわかりました。
- ・ 大腸癌と食生活について。
- ・ 朝食の大切さを知りました。
- ・ 大腸検査の重要性、早期発見が大切だと思いました。
- ・ 朝食は、パン食だったので、日本食に変えてみます。

5. 今後、市立貝塚病院に期待することは何ですか？（22件）

- ・ 病院の診察を充実してほしい。
- ・ 整形外科の待ち時間をもう少し短くして下さい。
- ・ これからも安心して診察に来れる病院であってほしい。家族が今、入院中ですが先生、看護師さん共とても親切にしてください感謝しております。ありがとうございます。
- ・ 色々な手術が出来るように医者数を増やして欲しい。
- ・ 地域医療の充実。
- ・ 診療科の充実。眼科、歯科等
- ・ 診療科の充実お願いしたいです。
- ・ この様な公開講座を増やして欲しい。
- ・ すべての病院に期待することですが待ち時間を少なくして頂きたい。病人が待ち時間が多すぎると余計に病気になると思います。これもすべての病院に期待することですが問診は充分時間をとって頂きたい。患者が安心して治療をうけられる病院が一番だと思います。
- ・ 今、内科にお世話になっております。予約していても待ち時間に苦しくなり改善は出来なんでしょうか。
- ・ 夜間救急外来の再開を。
- ・ 大腸の検査をしていたら腸ドックのようなシステムがありますと時間の短縮になるとおもいますが。
- ・ 耳鼻科の再開。
- ・ 今後もこの様な講座が多く行はれるようお願いしたい。
- ・ 上から目線で患者にものを云うドクターが多い。
- ・ この様な機会を設定していただき有難く思います。
- ・ 待ち時間の短縮(予約制)に注力されている。今後お願いします。
- ・ 医師の充実。
- ・ 専門的な医療が受けられるようがんばっていただきたい。
- ・ 夜間も診てもらえたら安心できる。
- ・ 医者の手術が荒いこと。
- ・ CT・MRIでの精神科を作ってほしいです。クローン病に対する治療も、しては。