

東都文京 だより

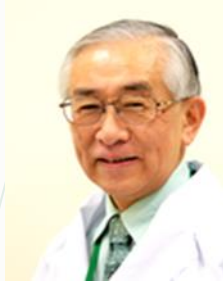


2022年4月1日 第29号

発行：医療法人社団大坪会
東都文京病院広報委員会
〒113-0034
東京都文京区湯島3-5-7
TEL: 03-3831-2181

ご挨拶

—東都文京病院2022年の春—



桜花爛漫の春となりました。新たな年度に夢と希望をもって気持ちを一新された方も多いと思います。一方で、大きな歴史的な大事件や天変地変には、無関心ではられません。まず、世界を驚かせたロシアのウクライナ侵略は2月24日に開始され、ウクライナ国民に多くの犠牲者が出ており、悲惨な状況です。

何をおいても早期の停戦が望まれます。国内では3月16日に宮城・福島で震度6強の地震により鉄道等をはじめ大きな被害が発生しました。東日本大震災後11年を経過し、再び被災された皆様には、衷心よりお見舞い申し上げます。

また、年明け早々から急激に拡大したCOVID-19感染症の第6波は漸く沈静化の兆しが認められ、1月21日から適用された東京都の「まん延防止等措置」は3月21日に解除されましたが、まだ、予断を許さない状況です。3月20日現在、累積感染者数は世界全体で4億6,971万人、米国7,973万人、日本611万人、死亡者数と死亡率は、世界全体で607万人(1.3%)、米国97万人(1.2%)、日本2万7千人(0.44%)となっており、早期の終息が待ち望まれます。

さて、東都文京病院は地域医療ネットワークの中で、東京都のCOVID-19感染症対策の要請に応じて、発熱外来、入院患者（中等症以下および妊婦・小児）の受け入れ、ワクチン接種、中和抗体薬・治療薬の投与を行い、地域での役割を果たしてまいりました。また、感染対策を徹底し、院内感染を起こさないこと、スタッフから感染者を出さないこと、などに心掛けながら、一般診療もできるだけ維持してまいりました。さらに今年度は、内科・外科・整形外科・産婦人科医師の補充・増員を行い、診療体制を強化いたします。

また、病院の管理体制を一新し、院長は杉本充弘から窪田敬一に交代いたします。杉本充弘は病院管理者を継続、健診センター長を兼務し、統括院長としてCOVID-19沈静化の先を見据えて、10年後のニーズに対応できる新病棟を3年後に建設する基本構想の実現に努めます。皆様の一層のご支援・ご協力よろしくをお願いいたします。

2022年4月1日

東都文京病院 統括院長 杉本充弘

～うんちを観察する～

皆さんのお腹の健康はいかがですか？うんちの色や形などは、今のあなたの健康状態を反映しています。

健康であれば毎日食事を取り、2～3日に1度以上は黄土色～茶色でバナナ状の便が出ます。

毎日の食事では、食べ物は口から肛門まで、8～10mある消化管で栄養素に分解され体内に吸収されます。1日に消化管から分泌される消化酵素を含む腸液は約6リットル、これに食べ物の水分などを加えると合計9リットルぐらいの水分が腸を通過しています。健康な人の便は、80%程度が水分で、残りが食べカス、腸内細菌とはがれた腸粘膜でできています。

食べ物は10～100時間をかけ腸を通過しますが、食生活、運動、ストレスなどで再吸収される水分量が左右され、便の性状にも影響します。下痢や腹痛などの症状があれば異常に気付く事は容易ですが、高齢化や生活習慣病の広がりですべての人に1人とされる慢性便秘は最初のうちは症状がありません。

そこで、「うんちを観察する」が大事になってきます。観察のポイントは2つ。①硬さ ②色です。

①硬さ

滑らかで軟らかなバナナ状の便で、残便感がなければ理想的です。便秘のように腸に長く留まっていると、水分が減りコロコロした硬い便になります。

下痢や消化不良を起こすと泥のような便で匂いもきつくなります。これらは、偏った食生活やストレスなどで腸の動きが悪くなっていることが大きな原因です。しかし、いつまでも続く時は腸に炎症や腸が閉塞している可能性もあります。

②色

個人差はありますが、黄土色～茶色の便が理想的です。腸に長く留まっているほど、色は濃くなっていきます。真っ赤な血便や真っ黒でタールのような便は、胃腸から出血している緊急性の高い状態です。また白っぽい便がでる場合は、肝臓や胆のうに病気が隠れている可能性もあります。

病気は早期に発見し、適切な治療を受けることが重要です。病気が隠れている可能性があります。毎日「うんちを観察する」習慣をつけましょう。