

特集

子どもの便秘

スタッフFile/おしえて先生
 ミンナノマチ/連携医療機関
 講演会案内/外来担当医表
 タカノdeごはん/マイナンバーカード

The 40th Anniversary



社会医療法人社団高野会

大腸肛門病センター高野病院

COLOPROCTOLOGY CENTER TAKANO HOSPITAL



(財)日本医療機能評価機構認定病院

熊本県指定がん診療拠点病院

診療科目

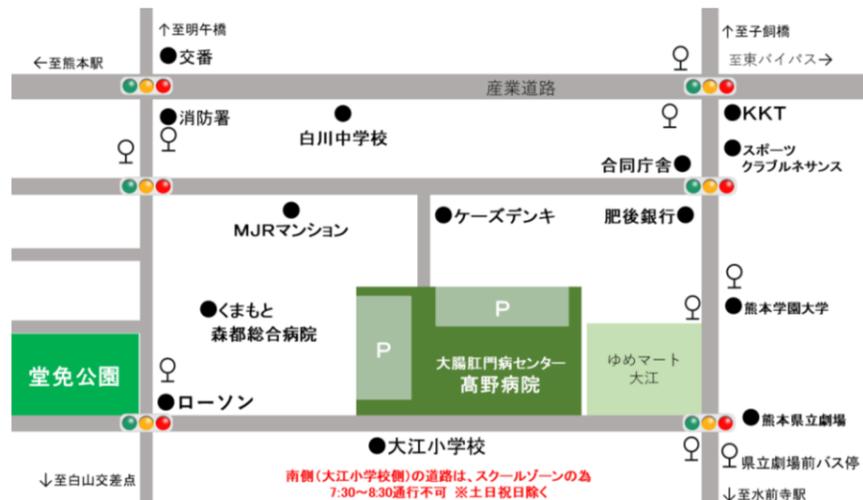
肛門外科/肛門内科/外科/消化器外科/内科
 /消化器内科/大腸肛門リハビリテーション科
 /緩和ケア内科/心療内科/泌尿器科/麻酔科

診療受付時間

月曜日～金曜日 8:30～11:30 13:30～16:30
 土曜日 8:30～11:30
 日曜日・祝日 8:30～11:30 (消化器外科・
 肛門外科・肛門内科)

○消化器外科・肛門外科・肛門内科は年中無休
 ○心療内科/ストーマ外来/女性専用外来/緩和
 ケア外来は完全予約制となっております。

〒862-0971 熊本市中央区大江3丁目2番55号
 TEL: 096-320-6500 FAX: 096-320-6555



WEB予約 【初診の方】

WEB予約をしていただくと
 診療の待ち時間が短くなります。
 ぜひご利用ください。
 ※診療科によって異なります。



患者支援 センター

当院の患者支援センターは、
 大腸や肛門の病気などで悩む
 全ての方への無料相談窓口です。
 当院2階にございます。

TEL: 096-206-3330(直通)
 FAX: 096-206-7555
 MAIL: sien@takano-hospital.jp
 (相談時間)平日 9:00～16:30



子どもの便秘

大腸肛門病センター高野病院 院長 高野 正太

便秘になる原因として「排便を我慢する」という事が挙げられます。仕事で忙しくて我慢する。外出中だから我慢する。など色々な「我慢する」がありますが、小児の我慢するの代表は「学校でうんちを我慢する」です。その理由として、「恥ずかしいから」「落ち着かないから」「からかわれそうだから」が上位を占めています。和式トイレが多い学校では、「**和式トイレが苦手だから**」という答えが36%にも上ります。

小林製薬「学生のトイレ実態調査2019」より

| 学校でうんちをすることに抵抗を感じる理由 | | | | |
|-----------------------------------|------------|---|---------------|-----|
| 全体 (学校でのうんちに抵抗を感じる児童 n=340) | | 和式トイレが多い学校 (学校でのうんちに抵抗を感じる児童 n=190) | | |
| 1 | 恥ずかしいから | 54% | 1 恥ずかしいから | 53% |
| 2 | 落ち着かないから | 51% | 2 落ち着かないから | 47% |
| 3 | からかわれそうだから | 30% | 3 和式トイレが苦手だから | 36% |
| 4 | 休み時間が短いから | 29% | 4 からかわれそうだから | 33% |
| 5 | トイレが汚いから | 21% | 5 トイレが汚いから | 32% |

しゃがめない子供が増えている！

年齢を重ねることによって、筋肉、骨、関節などの運動器の機能が低下し基本的な動作能力が失われる状態を**ロコモティブシンドローム**と呼び、高齢者の問題と考えられてきましたが、最近「こどもロコモ」が問題になっています。

・幼稚園から中学生までで4割近くに兆候が見られ、「しゃがむと転ぶ」は15%いたそうです。

埼玉県学校運動器検診結果より



しゃがみ込むと後ろに転んだりする

片脚立ちで5秒立てない

足の指で「グー・チョキ・パー」練習で足指にしっかり体重がのれば、運動器機能が改善する



足指を動かす練習をしよう！

足ブランブランとおしりストーンが便秘の原因



90°

洋式だと直腸と肛門の角度がまっすぐになりやすく、排便しにくいです。とくに子供の場合は洋式便所だと足が床につかず、ブランブランの状態に。これだと踏ん張りにくいので腹圧が上昇しにくくなり、おしりから便を出す力が不足してしまいます。



35°

改善方法！

- ・足台を置いて足がつくようにし、しゃがんだ状態にする
- ・前傾姿勢をとり、和式スタイルに近い姿勢に近づける

学校を中心とした生活習慣の見直し



排便のリズムを作る

朝食を摂った後に起こる大蠕動後に排便するというリズムを作りましょう。その為に、家を出る一時間くらい前に起床し、落ち着いてしっかりと食事をして便意をもよおしたら我慢せずに排便してから外出することが大切です。

睡眠をとる

夜寝ている間に便が作られます。朝早く起きるためにも夜早めに決まった時間に就寝することが大切です。

朝食をしっかり食べる

食事量の不足で便秘を来すと、腹部膨満感が強くなって食べようと思っても食べられなくなり、さらに便秘が進んでしまうという悪循環に陥ってしまうことも。まずは朝食をしっかり取るようにしましょう。



当院での実際の治療

うんちが詰まっているからと言って下剤を飲むだけだと漏れがひどくなってしまいます。症状によって段階的に次のような治療を行っています。

- ① 摘便
- ② テレミンソフト座薬 (2mg)
- ③ おまる、足台、小児便座の利用
- ④ 家族内、幼稚園、学校でのストレスの確認および対応
- ⑤ お薬の処方
：モビコール→ピアーレ→酸化マグネシウム
- ⑥ 排泄ケア専門看護師による指導 (食事、水分摂取、生活習慣、排便姿勢)
- ⑦ 理学療法士による排出訓練





STAFF File

スタッフファイル Vol.5

【ECMO（エクモ）ってなあに？】

新型コロナウイルス感染症の重症患者では、時に重度の肺炎による呼吸不全が起こるため、人工呼吸器で肺に高濃度の酸素を送って、呼吸を補助します。しかし、更に肺炎が悪化するとこうした装置を用いても、十分な酸素を体内に取り込むことができない状態に陥ります。そこで使用されるのが“最後の切り札”とされるECMO（体外式膜型人工肺）と呼ばれる肺機能を代行する装置です。2本のカニューレ（管）を太もも静脈と首の静脈へ挿入します。太ももより血液を体外へ取り出し、ECMOによって酸素化された血液を首の静脈へ戻します。肺機能を一時的に休ませる装置のことをECMOと言います。

金子秀作 かねこしゅうさく

寺田真人 てらだまさと

【臨床工学技士】

臨床工学技士は医療機器の専門医療職です。チーム医療の一員として各職種と連携し、安心安全な医療の提供を行っています。

【どんな仕事をしていますか？】

医療機器がいつどんな時でも安心して使用できるように保守・点検を行っており、安全性確保と有効性維持に貢献しています。主な業務として、血液浄化・人工呼吸器といった生命維持装置の管理や操作、内視鏡業務、手術室業務などがあります。また、大腸肛門病の専門病院であることから、仙骨神経刺激療法や脊髄刺激療法といった専門性の高い分野での業務など、外来業務から病棟業務と多岐に渡ります。

【仕事の魅力・やりがいを教えてください】

・命をあずかる責任の重さ

患者さんの命とその後の生活に向き合う仕事で、医療機器のトラブル（点検ミス・誤操作）が人の命に関わるため、準備や点検の段階から気が抜けない大きな責任を背負っています。また、生命維持装置の操作は命をあずかる責任感と緊張感の重圧がとて大きく、その分、仕事の達成感も大きくそれがやりがいに繋がっています。

【患者さんへメッセージ】

現在、当院には笑顔の素晴らしい、2名の臨床工学技士（ME）が在籍しています。外来時・入院時に関係なく、機器に関するお悩みやご相談などがありましたら、近くのスタッフへ『MEさん、お願いします。』とお声掛けください。笑顔でご相談にお答えします。最近、テレビドラマでも臨床工学技士が活躍する場面が描かれています。お家時間を過ごされる際に、是非、医療ドラマをご覧になり臨床工学技士を探してみてください。

Q & A

1 過敏性腸症候群とは？

腹痛と便秘や下痢の便通異常を繰り返す疾患です。典型例では腹痛が起こると便意を生じ、排便後に一時的にせよ軽快します。このように腹痛と便通異常が関連することが特徴です。人口の10-15%の人が罹患しておりポピュラーな病気と言えます。診断には内視鏡検査や血液検査などの検査で異常がないことが前提です。時にはストレスの影響で増悪することがあります。代表的な心身症の一つとされています。



医師・
小林 伸行 こばやし のぶゆき

心療内科部長

おしえて先生

2 生活で気を付けること

規則正しい生活習慣が望めます。特に3度の食事、十分な睡眠時間、適度な運動、時間を決めてトイレに行く生活習慣などが望めます。食事では便秘の時には食物繊維の多いもの下痢の時には少ないものが良いでしょう。生活習慣が乱れた時にそれを是正するのは大事ですが、細かいことにこだわり過ぎるのは逆効果です。

3 子どもが学校に行かなくなったら

親も取り乱さずに、行けない理由を優しく聞きましよう。身体症状、精神症状、いじめや交友関係などです。学校の先生から状況を確認することも勧められます。対処の仕方は状況に応じて様々です。身体症状があれば病院受診をしましょう。過敏性腸症候群でも学校を休みがちになることがあります。登校刺激と本人の自主性のバランスに注意しながら対処しましょう。発達障害など特別な配慮が必要な場合もありますので心療内科、精神科の受診も考慮してください。



昔から愛され続けている
老舗パン屋

1930年創業の昔ながらのパン屋です。一番人気はあんこがたっぷりつまつたあんぱん。多い時では1日1000個以上売れています。他にもお客様に楽しんでパンを選んでもいただけるよう、150種類以上のパンが店頭に並びます。

最近では近隣の移動販売にも力を入れていて、高野病院でもパンの販売をさせていただきました。

行徳パン (ぎょうとくパン)

熊本市中央区新屋敷3丁目1-28
Tel.096-364-0562
営業時間 7時～18時
定休日 土曜

みんなノマチ



来年開館40周年を迎える
熊本県立劇場

熊本県立劇場は、コンサートホールと演劇ホールの2つの専門ホールを併設しております。令和2年10月から約5か月間の大規模改修工事で休館していましたが、今年3月20日にリニューアルオープンいたしました。

今回の改修工事では、音響設備をはじめ舞台環境の機能向上はもとより、デジタルサイネージや楽屋・控室のトイレ衛生器具の更新増設など、来館されるお客様にとって「安全で心安らく劇場」として、より快適に施設が利用できるようになりました。

新型コロナウイルス感染症の影響で催し物の中止や延期が続いている状況ではありますが、県民の皆さまが安心して施設の利用や鑑賞ができるよう、今後も感染症対策を徹底してまいります。皆さまのご来館をお待ちしております。



新設されたデジタルサイネージ。公演や感染症対策のポスターなどを表示している。

熊本県立劇場

〒862-0971
熊本市中央区大江2丁目7番1号
TEL 096-363-2233
受付時間 9:00～19:00



「いのちに優しく」をモットーに

城北胃腸科内科クリニックは、胃がん・大腸がん・肝がん等の消化器がんの早期発見・早期治療を目的とした専門医院として、平成10年に開院いたしました。がんは生死に関わる病気ですが、早期に発見すれば十分完治可能な疾患です。最新の医療設備に加え、認定超音波検査士や認定内視鏡技師など資格を有する専門のスタッフも在籍し、医師とチームで早期発見・患者様との信頼関係を重視した医療に取り組んでいます。

2020年の実績

胃内視鏡検査4058件/大腸内視鏡検査2269件
超音波検査3562件
悪性疾患の発見数
・胃内視鏡（食道がん、胃がん等）23件
・大腸内視鏡（大腸がん、小腸がん等）15件
・超音波検査（肝臓がん、膵臓がん、腎臓がん等）22件

また、がんと共に日本人の死因である脳血管疾患・心疾患を防ぐためにその危険因子である生活習慣病（高血圧・糖尿病・脂質異常症等）治療にも積極的に取り組んでいます。

城北胃腸科内科クリニック

じょうほくいちょうかないか

【連携医療機関】



川上 孝男(城北胃腸科内科クリニック院長:左)
佐伯泰慎(大腸肛門病センター高野病院副院長:右)

■理事長 大門 秀光
■院長 川上 孝男
■副院長 大門 裕貴

■診療科目 胃腸科/消化器科/内科
■受付時間 9:00～12:00
14:30～18:00
■休診日 木曜午後・土曜午後・日曜・祝日

■診療内容 胃腸科、消化器科、内科、人間ドック、健康診断、内視鏡精密検査、内視鏡治療、ポリプ切除、骨密度検査、動脈硬化検査、超音波（エコー）検査、X線検査、心電図

■住所・電話
〒860-0085 熊本市北区高平3丁目14-35（国道3号線沿い）
TEL 096-341-5050

城北胃腸科内科クリニックのホームページはこちら→



健康づくり 講演会のご案内



大腸肛門病センター高野病院では啓発活動の一貫として健康づくり講演会を行っています。地域の皆様の健康管理のお役に立ちたいと考え、学習の場や催し事で健康に関する講演を計画される際は、当院の医師、薬剤師、看護師、栄養士等を講師として派遣致しますので、どうぞお気軽にお問合せください。

- 講師は医師、薬剤師、看護師、栄養士等の専門職種
- 講演会時間は60分程度
- 土・日祝日も実施！
- 講師料は特に必要ありません！！
- オンライン講演会も随時開催中！



当院で行っている講演テーマの一例

1. 大腸がんの診断・予防・治療について

- ・大腸がん予防と最新治療
- ・大腸がん早期発見のために など

3. 排便障害（便秘・便漏れなど）について

- ・高齢者の排便障害
- ・伝授!!排便の極意
- ・腸寿で長寿～腸活のススメ～
- ・知って得する！便秘、便失禁の最新治療
- ・排便と運動について など

5. 薬や食事、日常生活などの改善に

- ・生活習慣病予防のための食生活
- ・高齢者の健康管理と食事
- ・ピロリ菌の検査と除菌について など

2. 肛門疾患（痔）について

- ・肛門疾患の診断と治療と予防
- ・知ってほしい、おしりの病気の話 など

4. 泌尿器疾患の診断・治療・予防について

- ・排尿障害について
- ・高齢者の泌尿器疾患
- ・前立腺肥大症の診断と治療 など

6. ストレス病の診断・治療・予防について

- ・ストレス病（心身症）について
- ・ストレスの解消法
- ・職場のメンタルヘルス
- ・ストレスと上手につきあうために など

講演のお申し込みは原則開催月の2か月前までにお願ひ致します。

お問合せ先：大腸肛門病センター高野病院 地域医療連携課

TEL: 096-320-6520 FAX: 096-320-6530

DOCTOR TABLE

| 診療科 | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----------------|----|-----------------------|------------------------------|--------------|-----------------------|---------------------|-----|-----|
| 肛門外科 肛門内科 | 午前 | 高野正太 辻 順行 担当医 | 高野正太 辻 順行 桑原大作 伊禮靖苗 | 辻 順行 桑原大作 | 辻 順行 中村 寧 伊禮靖苗 | 高野正太 濱田博隆 担当医 | 担当医 | 担当医 |
| | 午後 | 久野三朗 | 高野正太 | 桑原大作 | 中村 寧 玉岡 滉平 | 濱田博隆 | - | - |
| 消化器外科 | 午前 | 山田一隆 田中正文 | 福永光子 伊禮靖苗 | 山田一隆 担当医 | 伊禮靖苗 | 山田一隆 佐伯泰愼 | 担当医 | 担当医 |
| | 午後 | 田中正文 | 福永光子 | - | - | 佐伯泰愼 | - | - |
| 緩和外来 緩和相談外来 | 午前 | - | - | - | 鳥崎哲平 (10:00~12:00) | - | - | - |
| | 午後 | 鳥崎哲平 (14:00~16:00) | 鳥崎哲平 (14:00~16:00) | - | 鳥崎哲平 (14:00~16:00) | - | - | - |

※お電話でご予約ください。TEL 096-320-6500

| | | | | | | | | |
|--------------------|----|------|--------------|------|--------------|--------------|-----|---|
| 消化器内科 | 午前 | 松井敏幸 | 中村寧 | 高野正太 | 松井敏幸 古田陽輝 | 桑原大作 | 担当医 | - |
| | 午後 | | 大東順子 | - | | - | - | - |
| 大腸肛門 リハビリテーション科 | 午前 | 高野正太 | 高野正太 伊禮靖苗 | 高野正博 | 高野正博 伊禮靖苗 | 高野正太 濱田博隆 | 担当医 | - |
| | 午後 | - | - | - | - | 濱田博隆 | - | - |

| | | | | | | | | |
|----------------|----|------|------|------|------|------|-------------------|---|
| 心療内科 ※完全予約制 | 午前 | 小林伸行 | 十川 博 | 小林伸行 | 小林伸行 | 小林伸行 | 小林伸行 (第2・4・5週) | - |
| | 午後 | | | | | | - | - |

※お電話でご予約ください。TEL 096-320-6508 ※第1・3土曜日は心療内科は休診となります

| | | | | | | | | |
|------|----|------|------|------|---|------|------|---|
| 泌尿器科 | 午前 | 高野信一 | 高野信一 | 高野信一 | - | 高野信一 | 高野信一 | - |
|------|----|------|------|------|---|------|------|---|

| | | | | | | | | |
|------------------|----|---|---|---|------|------|--------------------------------|---|
| 女性専用外来 ※完全予約制 | 午前 | - | - | - | - | 伊禮靖苗 | 辻 順行 (第3週) 伊禮靖苗 (第1週) | - |
| | 午後 | - | - | - | 辻 順行 | - | - | - |

●毎週木曜日 受付13:30~16:30 ●毎週金曜日・土曜日 月2回 受付9:00~11:00 お電話 (096-320-6600) またはWEBにてご予約ください。

タカノ ごはん

栄養満点の椎茸を使った見た目にも楽しいレシピです。秋の味覚をお試しください。

椎茸の陣傘揚げ



| | |
|-------|------|
| 【材料】 | 4人分 |
| 生しいたけ | 8枚 |
| 絞り豆腐 | 120g |
| 人参 | 30g |
| 大葉 | 4枚 |
| シーチキン | 40g |
| 塩 | 0.4g |
| てんぷら粉 | 適宜 |
| 揚げ油 | 適宜 |
| しし唐 | 8本 |
| レモン | 1/2個 |

| | |
|--------|------|
| 【タレ】 | |
| 濃口しょうゆ | 大さじ1 |
| みりん | 大さじ1 |
| 砂糖 | 小さじ2 |
| かつおだし汁 | 30ml |
| 片栗粉 | 小さじ1 |
| 水 | 小さじ1 |

【作り方】

- 下準備
- ・人参 みじん切り
 - ・大葉 すじを落として粗みじん
 - ・シーチキン 汁気を切る
 - ・しし唐 切込みを入れて分量外の塩と油で炒める
 - ・レモン くし切り

- ①しいたけは石づきを取り、濡らしたキッチンペーパーで汚れを拭きとり小麦粉をふるう。
- ②ボールに絞り豆腐を潰して入れ、人参・大葉・シーチキン・塩を入れて混ぜる。
- ③①の腹側に②を乗せて形を整える。
- ④てんぷら粉を水で溶き③をくぐらせ180℃の油で揚げる。

タレ
材料を全て鍋に入れ、ダマにならないように混ぜる。中火にかけ、沸騰してとろみが付いたら火を止める。



TOPICS

マイナンバーカードが健康保険証として
利用できるようになります！

当院でも10月よりオンライン資格確認がスタートしています。

1 健康保険証としてずっと使える！

マイナンバーカードを使えば、就職や転職、引っ越ししても保険証の切替えを待たずにカードで受診できます。

※医療保険者への加入の届出は引き続き必要です。

2 医療保険の資格確認がスピーディに！

カードリーダーにかざせば、スムーズに医療保険の資格確認ができ、医療機関や薬局の受付における事務処理が効率化できます。

3 手続きなしで限度額以上の一時的な支払が不要に！

限度額適用認定証がなくても、高額療養費制度における限度額以上の支払が免除されます。

4 健康管理や医療の質が向上！

本人が同意をすれば、初めての医療機関でも、今までの薬剤情報や特定健診情報を医師等と共有できよりよい医療を受けることができるようになります。

5 特定健診や薬の情報をマイナポータルで閲覧できます！

マイナポータル(アプリ)を利用することでご自身の情報をいつでも確認できます。

6 マイナンバーカードで医療費控除も便利に！

2021年分所得税の確定申告から、医療費控除の手続きで、マイナポータルを通じて自動入力が可能になります。

マイナンバーについてのお問い合わせ

マイナンバー総合フリーダイヤル

0120-95-0178

保険証利用のお手続きにはマイナンバーカードが必要です。



詳しくはこちら