

## 11月から新しい看護師さんが着任しました!

11月1日から2月28日まで朝日診療所で勤務していただく会津中央病院看護師の浅沼 巧さんです。会津若松市内の「仁愛高等学校」卒業後、会津中央病院の救命救急センターに勤務され、現在2年目です。浅沼さんは、「10年ぶりのスノーボードに挑戦したい」と只見の冬を楽しみにしています。「只見町で患者さんやそのご家族の方々と寄り添った看護ができるよう頑張りたい」と話してくれた爽やかな笑顔の浅沼さんをどうぞ宜しくお願いします。



浅沼 巧さん(出身/会津美里町)  
学生時代は、バレー部の他に、駅伝や陸上をやっていたスポーツマンです!

## 広報ただみ診療所

朝日診療所  
医師 渡邊 孝一郎



### 「便秘について」

こんにちは。朝日診療所に着任して、はや半年が経過しました。冬タイヤに交換しましたが、いつ雪が降ってくるかビクビクしている毎日です。気温も下がってきましたので、体調管理、血圧の上昇には気をつけましょう。

さて、最近便秘のご相談が増えてきたように感じます。便秘の原因には食生活や生活習慣、ストレス、腫瘍性病変や手術後、薬剤性(精神安定剤など)などがあります。意外な所では糖尿病も便秘の原因です。吐気や腹痛などがなければ、2日程度の便秘は特に問題ないと言われています。

この時期に多い原因としては、水分摂取の低下があります。寒いと喉の渴きを感じにくく、水分摂取量が減少してしまいがちです。腸管での水分の再吸収が起これ、便が固くなって便秘になることがあります。夏場でなくても、水分はこまめに取るようにしましょう。

最近テレビで刺激性下剤と非刺激性下剤のCMをやっていますね。

・刺激性下剤(プルゼニド、センノシド、アローゼン、ラキソベロンなど):腸を刺激して排便を促す。習慣性があり、連日の服用では効果が弱くなってしまいます。日をあけるなどの工夫が必要。便は柔らかいが便秘の人に。

・非刺激性下剤(酸化マグネシウム、マグミット、アミティーザなど):便の水分を増やし、便を柔らかくすることで便を出しやすくする。便がコロコロで、排便時にお尻が痛いような人。

CMでは酸化マグネシウムは安全で子供でも使えると謳っていますが、高齢者や腎臓の機能が悪い方では高マグネシウム血症という副作用が出るがあるので、注意が必要です。朝日診療所では治療として浣腸も行っています。ある程度の年齢の方で、急に便が細くなったりしたら、大腸内視鏡検査をおすすめしています。まとめですが、①冬場であっても水分摂取は必要です。②便の状態に合わせた下剤の使い方があります。③たかが便秘と侮らず、検査をおすすめすることがあります。便秘でお困りの方は、自分の便の状態をご確認くださいね。

## 地域おこし協力隊として vol.25

只見観光振興協力隊  
山科 麻伊



### 「無料休憩所の取り組みについて」

10月の末、只見にイベント列車がやってきました。その「おもてなし企画」の担当になった私。どういったおもてなしをするか、同僚と話し合っているときにこんな話が出てきました。「只見の自然をもっと気軽に、短時間でも感じる事が出来たらいいね」、「確かに、時間のない人やちょっと立ち寄った人にも、一息つける場所があれば…」、そういった思いが元となり、イベント列車の2日間限定ではありましたが、多くの方々の協力により「無料休憩所」が実現しました。

休憩所では、スノーピークの焚火台やタープ、ゆっ

たりと座れる椅子などを用意しました。秋のさわやかな風、枯葉の香り。そして目の前に広がる山々を見て、「今度はゆっくり来たいな」と言って下さる方もいらっしやいました。もし常設の休憩所があれば、「只見の魅力的な施設や飲食店に寄った後、少しの時間くつろぐ」「長距離ドライブの休憩に、少し立ち寄る」など、様々な使い方ができるかと思えます。

次回も機会があれば実施し、「ちょっとの」時間であっても、只見の自然の良さを知っていただける場所を提供したいと思っています。