

# かしまだ包括 便り 第55号

1面：シリーズ「ちょっと聞きづらい便秘のお話」第1弾

2面：【シリーズ 地震から命を守る『7つの問いかけ』その1】

## 【シリーズ「ちょっと聞きづらい便秘のお話」第1弾】

みなさん「スッキリしたー！」という快便感、得られていますか？  
美味しく食べられる事と同じく健康を実感できる大切な時ですよ。  
ちょっと話題にしづらい「便秘」のことを北加瀬で開業されている  
高取内科医院院長の高取正雄先生に伺ってきました。



やっぱり毎日、朝に出るのが良いんでしょうか？

老廃物だから長く持ち続けられない方が良く  
けれど、毎日とは言いません。気にかけて  
コントロールして「その人なりのリズムで」  
排便できていれば良いです。食欲もあって  
お腹の張りもなければね。



高取院長



コントロールできずに困る事も多いです。出先で  
我慢してリズムが崩れると益々出辛くなったりして…  
そんな相談で病院を受診しても良いですか？

もちろんです。「胃の調子が悪い」「お腹が痛い。  
張っている」と来られる方の中には、便が出たら  
治っちゃったという方も少なくありません。  
排便は大事な事です。相談して下さい。



高取院長

毎日出なくてもいいけれど、自分なりのリズムで排便がある  
事が大事なんですね。排便したのにスッキリしないという方は  
受診して医師に相談すれば良いのですね。  
次回は、排便を促すどんなお薬が有るのかを伺います。

## 【シリーズ 地震から命を守る『7つの問いかけ』その1】

火災や震災などの災害発生時に高齢者や障害のある方には配慮や支援が必要なことがあります。地震が起こった時の状況をイメージして地震時の行動や備えについて考えてみましょう。

引用：東京消防庁リーフレット  
災害から命を守る  
『7つの問いかけ』

### 問いかけ① **地震時に！揺れから身を守ることができますか？**

- 地震のゆれで転倒、落下、移動してくるものから身を守りましょう
- 緊急地震速報を聞いたり、ゆれを感じたら、できるだけ早く安全な場所へ身を寄せましょう

身を守るために必要なことに取り組んでいるかチェック

- 身を守る訓練
- 家具類を置かない安全なスペース作り
- 家具類の安全な配置
- 家具類の転倒・落下・移動防止
- 建物の耐震化、免震化



### 問いかけ② **地震直後に！ゆれの後、危険に気づくことができますか？**

- 煙の臭いやガス漏れの音など、身の回りに危険なサインがないかを確かめましょう
- ガラスの破片でケガをしないよう、手袋や履物などを身に付けてから動きましょう
- 大声で助けを呼べない時は、笛などの道具を使いましょう

身を守るために必要なことに取り組んでいるかチェック

- ケガを防ぐ対策の準備（手袋・上履きなど）
- 笛など助けを呼ぶための備え

**予告**

次号は「初期消火」や「情報収集」についての記事を掲載予定です！

## かしまだ地域包括支援センターのご案内

- \* 高齢者とそのご家族の総合相談窓口（無料）です。
- \* 来所、電話、訪問による相談をお受け致します。
- \* 秘密は厳守します。お気軽にご相談ください。

相談時間 月曜日～土曜日 9：00～17：00まで

〒212-0027 川崎市幸区新塚越201ルリエ新川崎6階

TEL：044-540-3222

（鹿島田駅前のマルエツが入っているビルの6階です）

**担当地域**  
北加瀬・矢上  
鹿島田・下平間  
古川町・新塚越