

かしまだ包括 虹便り 第56号

1面：シリーズ「ちょっと聞きづらい便秘のお話」第2弾
2面：【シリーズ 地震から命を守る『7つの問いかけ』その2】

【シリーズ「ちょっと聞きづらい便秘のお話」第2弾】

北加瀬で開業されている高取内科医院の高取正雄院長に
前は其人なりのリズムで排便出来ていることが大事と
伺いました。今回は便通をよくするお薬について伺いました。

便通をよくするお薬にはどんな働きがあるのでしょうか？



今は色々な種類の薬が出ていますが、基本は
①便を柔らかくする薬
②腸を動かして便を押し出す薬 の2つです。
これらを組み合わせて調整します。
ただ、人によって薬の効き目は様々なので、
一度で適切な処方量が決まるとは限りません。
様子を見ながら量を調整し、「こう飲めば
こう出るよね」と、その人の薬の飲み方に
たどり着くまで日にちもかかります。
諦めてはいけません。



高取院長

まるでオーダーメイドですね？



その通りです。一人一人、ご自分に合った薬
の飲み方をオーダーメイドして排便リズムを
保っていくのです。大事な事ですからね。



高取院長

赤ちゃんから学生・大人・高齢者に至るまで、生活
スタイルは様々でも、誰もがスッキリ快便でありたい
ものです。

ご自身の大事な排便のために、時間と意識を向けて
工夫してみましょう。

【シリーズ 地震から命を守る『7つの問いかけ』その2】

その1は2024年4月発行 かしまだ包括虹便りをご参照ください

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③ 自分で火を消すことができますか？

- 火災に気づいたら、まわりの人や消防署に知らせましょう
- 消火器などが使える場合は、火が小さいうちに消しましょう

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

- 消火器具などの準備
- 消火訓練・通報訓練

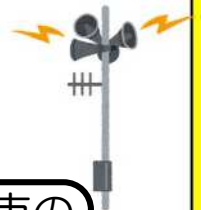


問いかけ④ 大切な情報を、知る事ができますか？

- 隣近所に危険が迫っていないか、確認しましょう
- 防災無線や広報車のアナウンス、テレビやラジオからの情報を注意深く確認しましょう

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

- 災害時に状況を知らせてくれる近所づきあいがある
- 情報を得る道具を準備（テレビ、ラジオ等）している



発災時には『かわさきFM 周波数79.1MHz』で川崎市の行政情報災害情報・避難情報やライフライン情報など、地域に密着した情報を発信しています。



予告

次号は「安否確認」「生活の備え」「避難行動」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