

Merry Christmas

向川サンタがやって来る!

もうすぐ君たちが楽しみにしているクリスマスじゃな。
わしらサンタが住む北の国は、今月とっても忙しいんじや。
今年は忙しすぎて日本まで行けそうにないので、旧友
の向川サンタに頼んでおいた。彼が住むあさクリのみ
んなと一緒に、子どもも大人も関係なく、地域の皆さんに「健康と安心」を届けてくれるはずじゃ。君たちは
暖かくして、風邪を引かないようにしておくんじやよ。
それでは、心温まるステキなクリスマスを!

サンタクロースより



FREE
PAPER
あさクリ

ASANO CLINIC IN SOJA

12
2016

年をとっても
病を持っても
今を生きる
喜びの支援をする情報紙

あさのクリニック

asano clinic

あさのクリニック

岡山県総社市中央2丁目3-5

TEL 0866-93-8808

外来診療時間	月	火	水	木	金
9:00-12:00	●	●	●	●	●
16:00-18:30	●	●	●	●	●

訪問診療のご相談も承っておりますのでご相談ください

あさのクリニック

検索

一般的には、**4日以上排便がないことを便秘**といいます。また排便感覚が短い場合でも残便感や膨満感等の自覚症状がある場合も便秘の可能性があり
ます。

まず自分のうんちを セルフチェックしてみよう！

便秘傾向			健康	下痢傾向		
						
うさぎの糞の 様に硬くコロ コロしている	短く、かたまり が多く、でこ ぼこしている	1本だが表面 がひび割れて いる	バナナやソフト クリームのよう で柔く滑らか	やわらかく半 固形状の便	どろどろしてい て、粥状の便	固まらず、水 のような便

もしかして慢性便秘症！？

慢性便秘症は、便秘症状が長期間持続している、もしくは間欠的に1～2ヵ月にわたって持続している状態のことです。

●^{しかんせい}弛緩性便秘

弛緩性便秘の便は「硬い」「太い」「コロコロ」の3つが特徴です。筋力をつけましょう

●^{けいれんせい}痙攣性便秘

精神的なストレスや生活環境などの影響で発生する便秘です。ストレスのない生活を心がけましょう。

●^{ちよくちようせい}直腸性便秘

便が直腸まで運ばれてきているのに、肛門付近の問題によってうまく排便できないことから発生する便秘です。

Q.身体への影響は？

便秘になると**肌あれ、痔、腹痛、冷え性、慢性倦怠感、食欲不振、胸やけなどの影響**が身体に現れてくる可能性があります。

Q.なぜ女性に多いの？

一番大きい要因は、**女性ホルモンによる作用**です。また、男性に比べ腹筋が弱く出す力が弱いのも原因の一つです。

Q.便秘の解消方法は？

きのこ類、海藻、豆類、野菜をしっかりと
りましょう。朝食や間食に果物を加えるなど
してみましょう。水分、乳製品も忘れずに。

あれっ？

『以前と比べてお通じが変わったな』と思ったら！

お通じが変わったと思ったら、一度あさのクリニックまでご相談ください。

症状にあわせてお腹の検査、血液検査、便検査、超音波検査、CT検査(他院)などをご提案いたします。



CONSTI
PATION

