

日野町で地域おこし協力隊として活動する協力隊(☒)。毎月出される「あるお題」について、日ごろの活動報告を交えながら答えちゃいます！

今月のテーマ

ズバリ「私のイチオシ! 暑さ対策」

今年も暑い夏がやってきました。協力隊の皆さんが日常行っている対策を聞いてみました!

▼協力隊の情報はコチラでもチェックできるよ★

公式 Facebook ページ
アカウント名: 日野町地域おこし協力隊
URL: <https://www.facebook.com/chiikiokoshi.hino/>



【一口メモ】①出身地 ②所属団体 ③好きな飲み物

久保田航平 KOHEI KUBOTA

私の暑さ対策は、「空調服」です。チョッキタイプで、刈払機のバンドを内側から出せるものを使っています。ファンから快適な風が送られてくるので、日が出ている時でも涼しく作業ができています。



①大阪府 ②菅福元気邑 ③グリーンダカラ

小河久人 HISATO OGAWA

暑さ対策は、早朝と夕方に作業をすることです!なるべく涼しい時間帯に作業をして、麦わら帽子を被り、濡れタオルをかけながら仕事をしています。日光に当たりすぎないように気をつけます!



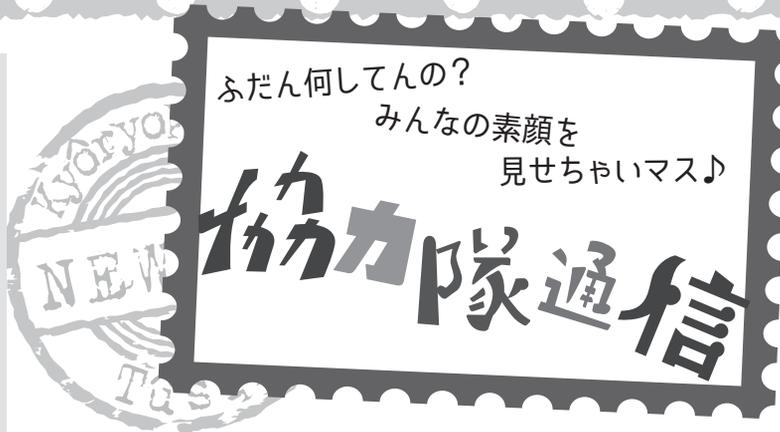
①大阪府 ②菅福元気邑 ③はぶ茶

高橋 潤 JUN TAKAHASHI

もともと暑さには強い方ですが、家の中に熱気がこもっていると不快です。なので、雨降りでない限り、こまめに窓を開けて換気しています。家中の窓を開けると風通しが良くなり、快適です。新型コロナ対策にもなりますね。ただし、夜は虫やヤモリが入ってくるので要注意!(笑)



①島根県②まめなか屋③延命水(長楽寺の近くの湧き水)



打越仁詞 HITOSI UCHIKOSI

夏が暑いのはどうしようもない!と諦めています(笑)ですが、熱中症にならないように、塩分が入ったタブレットなどを常に持っておくことを心掛けています。しっかりと水分、塩分の補給をして、外での作業中に熱中症で倒れないようにしたいです。



①大阪府 ②菅福元気邑 ③冷たい麦茶

坂田龍之介 RYUUNOSUKE SAKATA

私の暑さ対策は、とにかく水分補給!外で作業をするときは、熱中症予防のためお茶を切らさないようにしています。それから、なるべく日陰で作業すること。この暑さ対策で、今年の猛暑をのり切りたいです。



▲ナメコ?つばいキノコを発見!



①東京都 ②日本きのこセンター ③お茶

川北皓貴 KOKI KAWAKITA

暑さ対策は、こまめに休憩を取って、なるべく日陰で休むことです。長い時間作業し続けていても効率が良くないので、短い時間で集中して作業をしています。水分補給もしっかりと!熱中症にはならないよう気をつけます。



①山口県 ②菅福元気邑 ③アクエリアスゼロ

9月号から新メンバーが登場!
お楽しみに♪



日野病院の孝田雅彦病院長が、さまざまな病気や健康について、その予防法や健康に過ごすための豆知識などお役立ち情報をお届けします。

便秘Ⅱ下剤ではない？
病態によった使い分けを

前回は便秘の診断を中心としたお話をしました。今回は治療についてです。

便秘だったら下剤を飲めばいいじゃないかと思われるかもしれませんが、実際、薬局で下剤を買って常用している人も多いと思います。しかし、多くの方の下剤の使い方は、一時的な便秘に対する薬剤を慢性便秘に使用していることが多く、だんだん薬が効かなくなり、薬の量がどんどん多くなっている患者さんをよく見かけます。下剤にも多くの種類があり、便秘の病態によ

て上手に使い分けて便秘を悪化させないようにする必要があります。

規則正しい生活・食事で
理想的な排便を目指そう

まず、理想的な排便とはどのようなものかをお話ししましょう。便は寝ている間に蠕動で直腸までゆっくり運ばれます。朝食を食べると胃・直腸反射によって大蠕動（朝食後の胃・直腸反射によって起こる蠕動を特別に大蠕動と呼びます）が起こり、直腸の便はすつきりと排出されます。つまり、良い排便のためには便が蠕動によって直腸まで運ばれること、大蠕動が起こることが必要です。

したがって、規則正しい生活をして、朝排便することを体に覚え込ませることが重要です。子供の頃から習慣づけるべきです。排便を我慢することは腸の神経に誤った合図を送ることになり、蠕動を止めてしまいます。青壮年の女性に便秘が多いのは、妊娠や生活上、排便を我慢するためではないで

しょうか。

また、蠕動を刺激するために食事内容も重要です。食物繊維は蠕動を刺激する働きがあります。食物繊維を多く含んでいる食材は根菜類、海藻、キノコ、豆類です。発酵食品（味噌、納豆、ヨーグルトなど）と一緒に取ると、乳酸菌が繊維を分解し、便を酸性にすることによってさらに蠕動が増進します。



高齢による直腸の知覚低下。
便意がなくても排便動作を

このようにして便が直腸に移動しても、直腸の知覚が低下していると便意を感じず、便が出ません。直腸に便が溜まったままになる

と、便は硬くなり詰まってしまいます。

直腸の知覚低下は高齢者に多くみられます。このような患者さんは、便意がなくても朝食後にトイレに行つて、排便動作を行います。それでも出ないときは、レシカルボン座薬[®]を使用し、直腸をさらに膨らませて知覚を回復させます。

以上述べたような治療でも改善しない排便回数減少型は、大腸全体に便が溜まっているため、下剤を使用します。具体的な下剤の使用法については、次回詳細に述べたいと思います。

