

知っていますか？人の命を救う ボランティア「献血」のこと



手術などで輸血が必要になった時に使われる血液製剤は、採血後3週間しか有効期限がありません。そのため、日々必要な人数分の献血をお願いしなくてはなりません。

近年、献血ができる人の条件がやや緩和され、薬の種類などにより献血が可能な場合も多くあります。「薬を飲んでいるからダメだ…」と思わず、年齢と体重の基準を満たしている人は、ぜひ一度献血の窓口にお越しください。

いつ、だれが輸血を必要とする状態になるのかわかりません。あなたやあなたの家族が助けてもらう立場になるときが来るかもしれません。自分のため、家族のため、誰かのために、献血に協力してみませんか。

400ml 献血にご協力をお願いします

現在、県内でも血液不足が深刻な問題となっています。1人でも多くの協力をお待ちしています。

【期日】10月9日(金)

【会場と受付時間】

- ・午前9時～午前10時：日野振興センター
- ・午前11時～正午：黒坂警察署
- ・午後2時～午後4時：日野町役場

献血ができる年齢と体重の基準

▼年齢 69歳まで

▼体重 50kg以上

※65歳以上は、60代で献血経験がある人に限ります。



【問合せ先】町健康福祉センター（電話 72-1852）

※輸血を受ける人への副作用を軽減するため、400ml献血をお願いしています。当日は、献血カードまたは本人確認ができるもの（免許証など）を持参ください。

ロタウイルスワクチンが定期接種となります！

2020年10月1日から予防接種法に基づき、ロタウイルスワクチンが定期接種となります。

対象者

令和2年8月1日以降に生まれた人
※8月以降に生まれた人には、出生時または新生児訪問の際に予診票を配布します。

接種時期

生後6週から接種できますが、ほかのワクチンとの同時接種を考えると生後2カ月からが最適です。ワクチンの種類によって2回または3回接種します。どちらも接種できる期間が決められていますので、かかりつけ医に相談しましょう。

Q1. ロタウイルスって？

多くの子どもがかかる嘔吐・下痢を起す胃腸炎、脳炎の原因となるウイルスで、米のとぎ汁のような水様便が出るのが特徴です。ワクチンを接種することで、ロタウイルス感染症の重症化予防を図ります。



Q2. 令和2年7月までに生まれた子は対象外？

町では、令和2年4月2日から7月31日生まれの人のロタウイルスワクチン接種費用を全額助成します。助成制度については、町健康福祉センター（電話 72-1852）までお問い合わせください。



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。

症状に合った
便秘の治療薬について

今回、ようやく便秘の治療薬のお話に入りたいと思います。前回も一部述べましたが、直腸の知覚低下による排便困難型の便秘には、レシカルボン座薬[®]を使用します。これは直腸内で炭酸ガスを発生し、直腸知覚を強く刺激して蠕動を誘発します。

次に、多くの患者さんは排便回数減少型か、排便回数減少型と排便困難型の複合型です。このような患者さんは、大腸での便の停滞時間が長く、便が硬くなって出にくくなり、排便回数

が減ります。

この場合の下剤治療の基
本は、非刺激性下剤を毎日
適量内服し、排便回数が二
日に1回から一日2回ぐら
い、便の性状はバナナ状や
少し柔らかめになるように
調整します。一般の人は下
剤は便が出ないときに飲む
ものと思っ
ていますが、それは間違いです。前述のよ
うに便が出ていても、腸蠕
動を維持するために適量を
毎日飲む必要があります。

非刺激性下剤には
安価で飲みやすいものも

では、非刺激性下剤とは
どのようなものでしょうか。
よく用いられるのは酸化マ
グネシウム製剤(カマゲ[®]、
マグミット[®]など)です。
これは安価で飲みやすいの
ですが、腎機能の悪い患者
さんや高齢者ではマグネシ
ウムが体に蓄積する副作用
がありますので、時々血液
検査で血中マグネシウムを
測定する必要があります。
最近便秘症に使用が可能
となった薬に、ラクツロー
ス(ラグノス[®])やポリエ

チレングリコール(モビコー
ル[®])があります。特に私
がよく使うラクツロースは、
大腸で乳酸菌やビフィズス
菌によって乳酸に分解され、
腸蠕動を刺激します。さら
に善玉菌の乳酸菌やビフィ
ズス菌を増やし、悪玉菌の
大腸菌を減らしてくれるの
で、腸内細菌叢にもいい働
きをします。母乳を飲んで
いる赤ちゃんのような便に
なります。

間違っ
てたくさん飲んで
も、下痢以外の副作用はほ
んどありません。甘くて
美味しいですし、紅茶やコー
ヒーに入れると砂糖代わり
にもなります。一度試して
みてはいかがでしょうか。
これらの薬で効かない場
合は、腸液の分泌を増加さ
せる薬(アミティーザ[®]、
リンゼス[®])を内服します。

適切な下剤の使用で
快便生活を送ろう

これらの非刺激性下剤で
調整がつかないときや、調
整段階の時に必要に応じて
刺激性の下剤を使用します。
刺激性下剤には皆さんがよ

く知っているセンナ(プルセ
ニド[®])、ピコスルファート
(ラクソベロン[®])、ピサコジ
ル(コーラック[®])がありま
す。これらは腸管の神経を
強力に刺激して蠕動を起こ
します。しかし、前回も述べ
ましたように長期使用によっ
て耐性や依存性が出てしま
い、難治性の便秘をもたら
してしまいます。刺激性下剤
は非刺激性下剤の補助とし
て用いるべきです。

このように下剤の使い方
は簡単そうで案外難しく、
便秘の治療には根気が必要
です。3回にわたって便秘
のお話をしました。排便習
慣、食事、適切な下剤の使
用に留意しながら、快便生
活を送って下さい。

