

便秘について調べるには・・・

ご存知ですか？

健常成人は通常1日1回の排便があるが、便秘症では排便が数日に1回程度に減少し、排便間隔不規則で便の水分含有量が低下している状態(硬便)を指しますが、明確な定義があるわけではありません。排便習慣は個人差が大きく、毎日排便があっても硬便や排便困難を感じる場合もあるし、排便が2~3日に1回で、便が硬くても軟らかくても何の苦痛感を感じない場合もあります。問題となるのは排便困難や腹部膨満感など症状を伴う便通異常＝「便秘症」です。

(日本消化器病学会 用語集「便秘症」より)

よくわかるサイトはこちら

- 『便秘ってなあに?』: TEIJIN
- 『便秘症』: 用語集: 日本消化器病学会

こんな本で調べられます

- 『腸の病気は連鎖する』
: 寺野彰 講談社
- 『病気がみえる1 消化器』
: 医療情報科学研究所編 メディックメディア
- 『専門医が解決!おなかの悩み』
: 大谷剛正 ナツメ社

ちょっと相談してみたい・・・

こんなことが心配、不安・・・

健康生活支援室をご利用ください。

看護師(常駐)が相談をお受けしたり、司書が調べもののお手伝いをします。

医師への医療相談の受付(予約制)や各専門職(薬剤師・臨床心理士・栄養士・ソーシャルワーカー・リハビリ技師など)への紹介ができます。

河北総合病院 健康生活支援室

場所: 本院本館1階

利用時間: 月～土 9:00～16:30
(日曜・祝日・年末年始はお休みです)

こんなパンフレットもあります

- 『便秘・下痢のときの食事』: MSD
- 『慢性的な便秘でお困りの方に』: アボット

