

ほけんだより 11月

11月7日は立冬。季節は秋から冬へと進み、1日の寒暖差が大きくなり始めます。以前よりこの差が大きくなっているという説もあります。寒暖差が大きいとエネルギーが余分に必要で疲れも溜まります。衣服の調節・温かい食物で体調を管理して本格的な冬に備えましょう

10月の病欠状況

熱…8日/8人 昨日熱…10日/10人 咳…4日/4人 気管支炎…2日/2人

大事とり…4日/4人

感染症 ウィルス性胃腸炎…4日/1人 手足口病…2日/1人 突発性発疹…2日/1人

RS ウィルス…1日/1人 おたふく（流行性耳下腺炎）…3日/1人

便秘のギモン・悩み 相談室

どのくらいうんちが出ないと『便秘』ですか？



週に3回より少なかったり、5日以上、うんちが出ない日が続くと便秘です。便秘でうんちが硬くなると、排便時に痛がったり、肛門が切れて出血してしまうこともあります。

「便秘かな」と思ったら、どうすれば良いのでしょうか？



まずは、「早寝・早起き」「運動」「バランスの良い食事」など生活習慣を整えることから始めましょう。また食事内容と排便の関係をチェックしてみるのもいいでしょう。1～2カ月以上、便秘が続くようなら、お医者さんに診てもらってください。

どのくらいうんちが硬いと便秘なのでしょう？

下の表で便の形状をチェックしてみましょう

- | | | |
|------|--|-----------------------------------|
| ① 便秘 | | 硬くてコロコロ、ウサギのうんちのような便 |
| ② 便秘 | | ソーセージ状であるが、硬い便 |
| ③ 通常 | | 表面にひび割れのあるソーセージ状の便 |
| ④ 通常 | | 表面がなめらかで柔らかいソーセージ状、あるいは蛇のとぐろのような便 |
| ⑤ 通常 | | しわのある軟らかい半分固形の便 |
| ⑥ 下痢 | | 境界がぼぐれて、ふにゃふにゃの不定形の小片便、泥状の便 |
| ⑦ 下痢 | | 水様で、固形物を含まない液体状の便 |

参考：「プリストル便形状スケール」（1997年 イギリス）

インフルエンザの予防接種状況

確認にご協力ください