



とんぐり通信 No.270

どんぐりこどもクリニック 2025.10.1発行
〒035-0073 青森県むつ市中央2-5-5
☎(代表) 0175-24-5656
ホームページ <http://donguri-kids.net>



うんちはスッキリ気持ちよく出ていますか？

便秘とはどういう状態のことを指すと思いますか？

「何日も便が出ない状態」というのが多分一番多い答えだと思いますが、実は便通の回数や日数は便秘の本質ではありません。

もし皆さんの便通が、「ほぼ毎日だけれど、硬くてコロコロした便が少しずつしか出ない」とか、「便通でお尻の穴が痛くなったり、出血したりする」とか、「柔らかい便だけれど、大量で出すのが大変、お尻も痛い」とかだったりすると、問題ないとは言えないですね。

慢性便秘症診療ガイドラインでは、便秘とは、「**本来排出すべき糞便を十分量かつ快適に排出できない状態のこと**」とされています。

簡単に言えば、「あ～スッキリした。快感！！」というのが良い便通、理由を問わず「便通に困難感があれば便秘」ということです。

という訳で、便秘の種類によって治療も変わり、大きくは「**柔らかい便を作る治療**」と「**溜めておかずに出す治療**」の二つ（場合によってはその両方）になりますが、一番大切なのは「**症状が軽いうちに治療を始めること！**」です。

なるべくなら薬は飲まずに済むように、水分や食事で、、、というのは、症状の悪化や便秘状態の固定化に繋がるので、まずは「薬を使って気持ちよく排便できる状態を作って」おいて、そこから生活習慣を整えて薬を減らしていくのが大切です。

スッキリ出せていないな、と思ったら、かかりつけ医に相談を！

院長

インフルエンザワクチン接種始まります！！

期 間：10月1日(木)～1月30日(土)

時間帯：平 日朝8時30分

昼13時30分～13時45分
(月曜日のみ)

昼13時30～15時
(火曜日・水曜日・金曜日のみ)

土曜日 朝 8時30分
昼13時30分～

※土曜日の時間帯は10/3・17・24、
11/7・14・28のみです。

予 約：土曜集中日のみ2週間前からの予約！

※受付窓口又はTEL24-5656のみで予約を受け付けております。そのため、つながりにくい時もあるかと思いますがご了承ください。

料 金：1回目5000円 2回目3000円

※助成については各市町村役場にお問い合わせください。

むつ市の場合は助成があります。

★お願い★

☆土曜午後のインフルエンザ接種集中日の時間帯は11月までの期間限定です。それ以降は、平日の時間帯のみと土曜の朝のみとなります。学生さんはなるべく冬休み中には接種が終わるように考えてみてはどうでしょうか？

☆他のワクチンとの同時接種を希望される方は、平日の時間帯もしくは土曜の朝のみ可能です。

10月の予定

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3 Flu
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13 午前 休診	14	15	16	17 Flu
18	19	20	21	22	23	24 Flu
25	26	27	28	29	30	31

11月の予定

休診日

午前診療

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7 Flu
8	9	10	11	12	13	14 Flu
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24 午前 休診	25	26	27	28 Flu
29	30					

★ 具合が悪い時 ★

急に具合が悪くなったとき、直接来院せずに、まずは24-5656にお電話をください。症状をお聞きして予約をお取りします。

これからの時期は、いろんな症状の患者さんで大変混み合います。状況によっては予約の時間通りに進まないこともあります。人数制限もしていますので必ず電話で予約してからお越しください。

また、嘔吐や下痢の場合は着替えや替えのオムツ吐きなくなった時に吐いてもいいようビニール袋等を必ずお持ちください。マスクの着用をお願いします。



待 合 室

診察の前はお菓子や、ジュース・お茶等を食べたり、飲んだりしないで下さい。喉をみたりするときに吐いてしまうことがあります。水分をどうしても取らせたい場合は診察が終わった後でお願いします。

マイナ保険証又は資格確認書は、毎月受付窓口に提示して下さい。その際には、医療受給者証をお持ちの方は一緒に提示をお願いします。

マイナ保険証に変更がある場合や変更手続き中の方は受付窓口にお話下さい。

よろしくお願いします。



今月の○×クイズ ハロウィンで使われるカボチャ、 元々はカズが使われていた

前回の回答 ×

Q：春分の日と秋分の日、昼と夜の長さが同じになる

A：日の出や日の入は「太陽の上辺が地平線と一致する瞬間」として定義されていることと、大気中を通る光の屈折によって少し浮き上がって見えることから、昼の方が数分程度（2020年の春分の日8分）長くなるのだそうです。