

加藤内科広報新聞 4月号



桜も散り、春もいよいよ終わりに近い
今日この頃、いかがお過ごしでしょうか。
平成最後の月でもある4月。
思い出深い春になるといいですね。



堺市子ども医療費助成の対象者が18歳まで拡充されました

今まで、堺市子ども医療費助成の対象年齢は15歳まででしたが、平成31年4月診療分から、助成対象年齢を18歳（18歳に達した日以後の最初の3月31日）まで拡充されました。所得制限はありません。

※ただし、生活保護を受けている方や児童養護施設入所による受診券をお持ちの方など、他の公費負担医療制度により全額医療費の助成を受けている方は対象となりません。

堺市子ども医療医療証の有効期限について…

堺市子ども医療医療証の有効期限は、資格管理のため

「小学校就学前まで」「小学校卒業まで」「中学校卒業まで」と区切られていますが対象年齢のうち、有効期限に到達するまでに新しい医療証が自動的に送付される仕組みとなっておりますので、申請は不要です。



改元後も保険証・医療証はそのまま使用できます

5月1日より、「平成」から「令和」に元号が変更となりますが、現在お持ちの保険証及び医療証は、引き続き使用できますので破棄しないようご注意ください。



4月30日発行分までの保険証・医療証の有効期限は「平成」で表記されますが、5月1日以降の日付を新元号による日付と読み替えて、有効期限まで引き続き使用可能です。なお、5月1日以降に発行する保険証・医療証の有効期限は、「令和」で表記されます。

予約をしてご来院させる患者様へ

いつも当院の予約制をご利用頂き、ありがとうございます。

予約された場合の来院時間に変更となります。

従来は予約時間内の来院をお願いしておりましたが、今後は予約時間終了の15分前までにご来院いただきますよう、ご協力よろしくお願い致します。

詳細は、会計時に別紙をお渡ししておりますので、ご参照ください。

便秘にご注意ください

のどが乾かないから…と水分を摂っていなかったり、知らずのうちに汗をかいて脱水状態になっていたり、食事のバランスや量・ストレスなど便秘の原因はさまざまです。老化とともに胃腸の働きが悪くなり便秘になる場合もあります。便秘症は若い女性に多いイメージですが、年齢・性別は関係ありません。

? 便秘を予防するには・・・ ?



* 朝起きたらコップ1杯の水を飲みましょう

水を飲む量が少なかったり、発汗が多かったりすると体内の水分が少なくなり、便が硬くなって、排出されにくくなります。水分は便を軟らかくするために必要です。こまめに摂取しましょう。特に、朝起きた時に冷水や牛乳を飲むと、腸が刺激されて排便が促されます。

* 朝食をしっかり食べましょう

食事は1日のリズムに大きな影響を与えます。朝食は、排便の刺激を得るためにとても重要です。また、きちんと食事をしていても量が少ないと便秘になります。適度な量を食べることも大切です。

* 食物繊維をたくさん摂り、油脂類も適度に摂りましょう

食物繊維は、消化されにくいいため便中に水分を蓄え、便の量を増加させてスムーズな排便を促します。食物繊維を多く含む食べ物は、こんにゃく・ごぼう・きのこ類・筍・海藻・豆類・果物などです。また、油脂類は腸粘膜を刺激し便がスムーズに排出されるよう働くため、適度な摂取は有効的です。

* 朝決まった時間に排便の習慣を付けましょう

毎朝、便意の有無に関わらずトイレに行きましょう。そうすることで自然と便がもよおされるようになり、規則的な排便の習慣が作られます。また「便意があるのに排便しない」ということを繰り返していると、便意を感じなくなってしまうので気をつけましょう。

* 毎日運動をしましょう

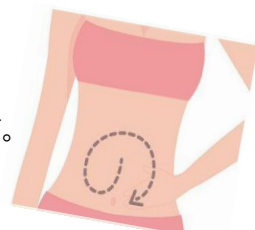
運動は血流が良くなり、腸の働きを活発にさせます。運動を日課にしましょう。また、腹筋の力が弱いと排便が困難になりますので、腹筋を中心にバランスよく体を鍛えましょう。

* 腹部を温め、マッサージをしましょう

腹部や腰を温めると腸への血流が増加し、腸の動きが良くなり、排便が促されます。また、マッサージも効果的です。以下の手順で行ってください。仰向けで腰の下に枕を入れ、腹部を伸ばします。人差し指～薬指の3本指で、へその周りをのの字を書くように右回りに約30回ゆっくり軽くマッサージします。寝る前に行うとよいでしょう。

* ストレスをためないようにしましょう

ストレスがたまると、交感神経・副交感神経のバランスが崩れて、腸の活動が低下します。日頃からストレスをため過ぎないように、ストレス発散方法を見つけておきましょう。



以上の事を実践し、各自予防を心掛けましょう。もうすでに便秘が続いている方はお薬が必要な場合もありますので、医師に相談してください。

次回発行⇒5月20日予定