



02 | 医学ひとくちコラム 便秘について
06 | 穀菜果食レシピ さつまいもレーズン

2025 秋 / VOL. 94

かけはし

To make man whole through Christ's love

こころとからだのいやしのために キリストの心でひとりひとりに仕えます

便秘について

便秘とは何でしょうか？

きちんとした定義はありませんが、一般的には「排便回数や量はあるけれどスッキリとした排便ができない状態」もしくは「排便回数や量が少ないため、腸の中に便が溜まる状態」のいずれかに該当した場合に、便秘状態にあるとされています。

日本においては男性の2・5%、女性の4・4%の方が便秘と感じており、若年のうちは女性に多く見られますが、年齢が上がるとともに男女差がなくなっていくと報告されております。また子供の便秘も珍しくはなく、5人に1人が便秘に悩んでいるとの報告があります。

便秘の原因としては水分・



食事が少ない、運動不足、精神的なストレスや腸の動きの低下の他にも食事の偏りや変化、排便を我慢することがあげられ、このような様々な原因が重なることで便秘が生じて悪化するとされています。

そのため、日常生活において「便秘かも」と思ったら、まずは食生活や生活習慣の見直しから始めましょう。

食事についてはよく食物繊維の摂取が勧められますが、食物繊維と一口にいつても水溶性と不溶性の2種類があります。前者は大麦・りんご・キャベツ・わかめなどに含まれており、便の水分を保ち固



診察のご予約はこちら

+病院・教会通りクリニック

☎ 050-1724-4885

[予約専用 AI 電話]

+めぐみクリニック (不妊治療専門)

☎ 03-5335-6401

+健診センター

☎ 0570-02-8079 [ナビダイヤル]

+歯科

☎ 03-3392-8281 (ハニワイヤー)

+お知らせ

病院・教会通りクリニックの
予約電話番号が変わりました

●医療社会相談窓口

☎ 03-3392-6151 (代表)

●地域医療連携室

☎ 03-3392-6151 (代表)

●在宅ケアセンター

+訪問看護ステーション

☎ 03-3220-0550 (直通)

+訪問介護ステーション

☎ 03-3392-6360 (直通)

+指定居宅介護支援事業所

☎ 03-3220-0547 (直通)

くしくい作用があり、後者はキノコや豆類・野菜全般に含まれており、腸の動きを活性にさせたり水分を含んで膨らむことで便の量を増やします。そのためご自身の便秘の状態(便が硬いのか、量が少ないのか…等)によっては逆に悪化することがありますので、食生活を見直しても改善しない時には病院を受診し、ご相談ください。

病院では食事や生活習慣の指導の他、レントゲンやCT検査、内視鏡検査など検査を踏まえたうえでの処方等にて便秘の改善に努めます。

最後になりますが、便秘はただ排便だけの問題ではありません。

ません。最近では心血管系の病気や慢性腎臓病、糖尿病など他の病気との関係も注目されております。

そのため「たかが便秘で病院に行くのは恥ずかしい…」と放置することで、更なる便秘の悪化により生活の質が低下することがあります。また隠されている病気(大腸がん等)に気づかず発見が遅れてしまうことがありますので、困った状態になる前に、ぜひ病院にお越しくください。



消化器内科医師
ゆかわ あきひろ
湯川 明浩

東京衛生アドベンチスト 病院便り

健康祭実行委員長

しまだ よしゆき
島田 由幸

健康祭報告

当院では、品質方針の1つの「病気の治療ばかりでなく、予防にもつとめます」を実践するために、地域の方々をお迎えして「健康祭」を開催し、情報提供を行っています。

天気に関しましては、前日と翌日だけでなく当日の夜も雨という中、合間を縫って見事に開催時間は晴天に恵まれ、多くの方にお越しいただきました。

今回のテーマは、「元気で長生き」ロコモティブシンドローム予防の巻です。



講演会の前に近医の百瀬医院の院長が率いる「城北合奏団」の方々が3曲室内楽を披露してくださいました。素敵な演奏

により心が整ったところで、百瀬医師による「心臓・血管病を予防するための生活習慣」の講演、続いて当院、副院長で整形外科医の平林医師が「いつまでも自分の脚(あし)で歩くために」の講演を行いました。2つの講演とも多くの方に共通する内容のため、皆さん真剣に聞き入っていました。



講演会の他にも「あなたの筋肉測定します」のタイトルのもと、ロコモ評価・計測や栄養相談、医療機器体験、キッズ看護師体験ツアーなどたくさんのお客様を行いました。医療機器体験では、当院の医師と一緒に、腹腔鏡、超音波診断装置など普

- ① 出身地：北海道
- ② 趣味：休日に子供と全力で遊ぶ
- ③ 小学校の時得意だった科目：図工
- ④ 医師になったきっかけ：

父親が医者であったこと。腫瘍内科で働き、最期まで診たいと緩和ケア科へと進みました。

- ⑤ 患者さまへの一言：

がんの治療が困難になった時、緩和ケア科の私たちを頼ってください。

新任常勤医師の紹介



緩和ケア内科医師 もり たつひさ
森 竜久



今後も健康祭は情報提供だけでなく、普段は入れない手術室やレントゲン室に入れたり、機器に触れられたりより身近に病院を感じられるイベントに行きたいと思います。

段触れることのできない機器に触れていただき楽しんでいただきました。



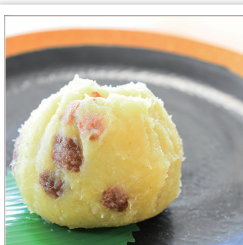
砂糖なし！ 自然な甘さの

さつまいもレーズン

秋になると子供の頃、芋掘りをしたことを思い出します。そんな経験をした方も多いのではないのでしょうか。今回は、さつまいもを使った簡単デザートをご紹介します。さつまいもは、食物繊維が豊富で便秘予防に役立ちます。ビタミンやミネラルも多く含まれており、免疫力のアップや生活習慣病の予防も期待出来ます。さつまいもを蒸すことによってビタミンCの流出を防ぎ、レーズンと組み合わせることによって鉄分の吸収も良くなります。蒸して混ぜるだけなのでぜひ作ってみてください。残暑厳しい時には、冷やしても美味しいですよ！

管理栄養士 大磯 恵子

肉もお魚も使わない
ヘルシー料理



穀菜果食レシピ

材料 4人分

さつまいも … 240g
レーズン … 40g

小さくして冷凍すると、シャーベットのように食べられます。好みで黒蜜をかけても美味！



【栄養価】1人分
エネルギー：108kcal
たんぱく質：0.8g
脂質：0.3g
炭水化物：27.9g
食物繊維：2.1g
塩分：0.1g

- 1 レーズンをヒタヒタのお湯につけ、柔らかくしておく。
- 2 さつまいもは洗って、湯気の上がっている蒸し器に入れ、竹串がスーッと通るまで30分くらい蒸す。
- 3 蒸し上がったたら、熱いうちにさつまいもの皮を剥き、マッシャーまたはフォークでつぶす。
- 4 3に柔らかくしたレーズンを混ぜ、固かったらつけておいたお湯をたして固さを調整する。
- 5 ラップに1人分を取り、茶巾絞りのようにラップをひねって形にする。アイス用のスクープを使用し、ドーム型にしても良い。

ぶどう畑で

わたしはこの最後の者にも
払ってやりたいのだ。

マタイの手紙20章14節（新共同訳）

聖書のたとえ話です。ある

人が夜明けからぶどう畑で
働いて賃金を受け取った時
に、夕方からすこしだけ働い

た人にも自分と同じ賃金が払
われたことを知り、雇い主に
抗議します。けれども雇い主
は「最後の者にも払ってやり
たいのだ」と応えます。なん
と不公平な話でしょう。

働くほど報酬が高いように、
人の常識は正しく生きる者が
神に認められることを期待し
ます。けれども神は「最後の
者に払ってやりたい」方なの
です。神の救いは自分への報
酬だと勘違いしている人に対
する神の優しい警告です。救

いは「払ってやりたい」神の
憐みです。報酬ではないので
す。

もし神がこの人の思うよう
な公平さで人を扱うのでした
ら、誰が救われるでしょうか
：誰も救われません。誰も正
しくないからです。聖書は規
則本ではありません。神から
私たちへの手紙です。神が私
たちをどのように思っている
かがテーマなのです。

自分と正直に向き合い、ほ
んとうは夕方ぎりぎりに来た
者なのだと気づくことは幸い
です。神の懷に最も近いとこ
ろです。

チャプレン ノート

永田 英子

転倒予防教室

***日時** 測定日 10/30、11/13 (木)
運動日 11/6、11/20 (木)
14:00 ~ 15:00

費用 : 1,500 円 (税込) / 回

***内容** 測定日 : 身体測定・体力測定・運動機能測定の実施 / 運動日 : 主に椅子を使用した筋力アップ・運動機能アップ体操・自宅トレーニングのための指導

●両日とも運動後に保健師による血圧測定等のバイタルチェック

各種講座のご案内

- ◆ NEWSTART 健康相談
- ◆ 減量講座
- ◆ 健康セミナー
- ◆ 子育て学級



その他、健康増進に役立つ講座を開催しています。詳細はホームページをご覧ください。

***お問合せ・申込** 健康教育科
健康教育科 03-3392-6151 (代表)

健康講座受講料改定のお知らせ

10月1日より下記講座の受講料を改定させていただきますこととなりました。何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

子育て学級 1,100 円 → 1,500 円 / 回
転倒予防教室 1,100 円 → 1,500 円 / 回
NEWSTART 健康相談 1,100 円 →
1,500 円 / 30 分

***お問い合わせ・申込**
健康教育科 03-3392-6151 (代表)
平日 11:00 ~ 17:00
(金曜日 14:00 まで)
または kenkokoiku@tokyoeisei.com

測定日と運動日が
別日になりました!

X (旧Twitter)



YouTube



facebook



Instagram



看護部 Instagram



病院 HP



看護部ブログ



採用サイト

