

胃のはたらき

— 食べると出したくなる!?! —



外科医長
にしえ ひろし
西江 浩

からっぽの胃に食物が流入した直後に反射的に起こる結腸の蠕動運動を胃 - 結腸反射といいます。結腸の蠕動は通常右結腸彎曲部（右の曲がり角）から始まり腸内容をS状結腸へと送り込みます。特に食物が胃にはいると、この反射のため便意をもよおします。

この反射が強い人では、食事毎や食事中でもウンチがしたくなるわけで、決してお行儀が悪いわけではないのです。ワンちゃんを飼っておられる方はよくご存知かもしれませんが、朝夕のご飯のあとにはお散歩に連れてってーとせがみますよね。これには食事により便意をもよおすためもあります。鳥類がすぐに糞を出して体重を一定に保ち外敵から身を守るように、野生の知恵のなごりかもしれませんね。

この反射の程度は食事の量よりは、むしろその栄養素により決定されます。すなわち炭水化物やたんぱく質は大腸の運動を亢進せず、脂肪分が刺激として最も重要で、比較的早い時期と遅い時期の2相性に刺激をします。前者はコリン作動性神経が、後者はホルモンを介して起こるとされています。

一方、アミノ酸は大腸の運動を抑制し、混合食の場合、大腸の運動性の変化は脂肪による刺激とアミノ酸による抑制の総和として表現されます。したがって、毎朝快適に排便するには、繊維を含む食事・適度な運動・緩下剤も有効ですが、ある程度の脂肪を含む朝食も有効です。

ちなみに、慢性便秘症のはっきりした定義は日本にはありませんが、欧米では週に2回以下の排便で、排便時間の25%以上をりきむ時間に費やす（便が硬くて出しにくい状態）ものとされています。腹部膨満感や不快感などの症状が無く、2~3日に1回でも規則正しければ便秘とはいいいませんが、快食・快便・快眠は健康の大事なバロメーターです。食事の欧米化に伴い（脂肪の摂り過ぎもダメ）大腸癌も年々増加してきていますので、特に癌年齢に達している方は大腸癌検診をきちんと受けましょう。

病院改築工事の施工状況

国道側から（上）、法勝寺川沿いから（下）



新病院の完成まであとわずかになりました！

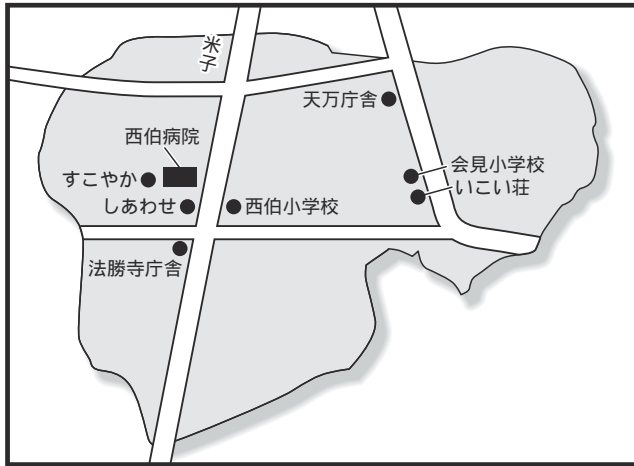
9月末の病院本体完成に向けて順調に工事が進んでいます。8月中には天井、壁、床などの内装仕上げ工事がほぼ完了する見込みで、9月には案内表示等のサイン工事、各種機械設備等の点検・確認を行います。10月の初めに病院本体の引渡しを受けて、新規に導入する医療機器・備品等の搬入・設置作業を行います。

10月下旬には入院患者様をはじめ、現病院で使用している医療機器・備品等の引越し・移設を行い、新病院での診療業務を開始する予定です。

工事期間中は、建築資材の搬出入に伴う交通誘導などにより、車で通行される皆様にご迷惑をおかけしていますが、ご理解とご協力をお願いします。

新病院の内覧会のお知らせ

10月8日（土）10日（振替休日）に新病院の内覧会を予定しています。詳細な日程は「広報なんぶ9月号」でお知らせします。



No.10

すこやかだより

南部町健康管理センター「すこやか」

〒683-0323 南部町倭482 FAX: 66 - 5523

電話 健康福祉課: 66 - 5522 保健対策室: 66 - 5524

..... 知ってほしい！ 南部町の国保

医療費を大切に使いましょう

国民健康保険は、国民皆保険制度のひとつで、南部町が運営し病気やけがに備えて国保加入者《以下被保険者》の皆さんがお金（国保税）を出し合い運営している助け合いの制度です。（下記南部町国保会計グラフ参照）

被保険者の皆さんが、医療機関を受診すると、1割から3割の自己負担をされますが、残りの9割から7割は国保が負担します。したがって、医療費が増加すれば、国保税の引き上げにつながります。

南部町の被保険者の医療費は、高血圧、糖尿病、脳梗塞などの生活習慣病の増加や、被保険者の高齢化にともない、増加傾向が顕著です。1年間の一人当たり医療費は、75歳未満の方で約20万円、75歳以上の方は約60万円かかっています。

平成17年度の国保税額は、国保基金を取り崩して激減緩和をして決定を行いましたが、このまま医療費が増えると今後国保税を大幅に引き上げざるを得ない状況です。国保税の納入にご協力をいただくとともに、家族で健康づくりをすすめ、上手にお医者さんにかかり国保の安定運営にご協力をお願いします。

上手なお医者さんのかかり方

- 1 お医者さんのかけもちや重複受診はやめましょう
- 2 時間外・休日診療はなるべく避けましょう
- 3 かかりつけ医をもちましょう
- 4 お医者さんを信頼し指示を守りましょう
- 5 健康診断を定期的に受診しましょう

参考 <平成17年度 南部町国保会計>

平成17年度の予算は、収入・支出とも10億3,258万円となりました。（注）

支出については、医療費などの保険給付費が68%、老人保健への拠出金が20%、介護保険への拠出金と健康づくり事業などが各6%となっています。

また、収入の内訳は、保険税が30%、国や県、町の負担分が39%、交付金、前年度繰越金などが、31%となっています。

このように、保険税は財源の3分の1を占めるとても貴重な財源です。

平成17年度国保特別会計予算額
10億 3,258万円

（注）西伯病院の施設整備に係る経費は除きます。

