

vol.22

全員協議会 クラブ総会 次期理事選出

会員卓話 井上会員

宇多津町に肛門内科を開業され早37年、2万件をゆうに超える症例を見てきた経験からの便を絞り今回は便秘の事をお話しされました。

最初に、便秘といっても内科医と肛門内科医との見立ては若干異なります。便が毎日出ないのが便秘では無く、硬質の便が便秘と解釈しています。またトイレに長時間座る行為はあまり好ましくなく便意を催す時のトイレに行けばよいということです。また、よりよい便意を催す、いい便を出すには5つの大事なポイントがある、といいます。

- ① 食事。特に纖維質・根菜類・野菜・菌類・わかめ等を3食少量で良い。
- ② 水分。特に冬期。喉が渴く前に細かく給水すること。
- ③ 運動。動かないと腸も動かない。できるだけ体を動かす。
- ④ トイレで長時間座らない。内痔核の張りが大きくなりやすい。
- ⑤ 薬。排便習慣が優先的だが、最後の手段として使用。

便秘薬は便が硬質にならないように調節しながら服用することが大事で、過剰な投与は便が柔らかくなりすぎ、別の症状になることもあります。患者さんに薬の服用には充分説明し、注意喚起を常に行ってい

る。

専門では無いが、やはりいえるのは纖維質を多く含んだ食事が大事といえます。

井上会員のお話は大変面白く、昭和あるあるエピソードも交えながら楽しく拝聴させていただきました。(中)

例会
変更

坂出東: 1/3 (水) 休会 1/10 (水) 新年夜間例会 寿美久満

高松西: 1/5 (金) 休会 1/12 (金) 新年夜間例会 天勝

高松南: 12/27 (水) 1/3 (水) 休会 1/10 (水) 夕凪の湯ホテル花樹会

高松 G: 12/28 (木) 1/4 (木) 休会

○次回例会のお知らせ○

日 時 12月19日 18:30~

場 所 坂出グランドホテル

内 容 クリスマス家族会

●出席報告●

| 会員数 | 欠席者 | メークアップ | 出席率 |
|-----|-----|--------|--------|
| 39名 | 6名 | 4名 | 94.87% |

例会報告(12月12日)

会長挨拶

宮川次年度会長から

宮本会長が諸事情により遅れて出席します。近況報告として

- ① Smile for kids 開催に向けてロータリー財団とのやりとり状況
- ② 次年度行事予定立案
- ③ 年末年始の個人的予定（予備自衛官訓練等）

宮本会長から

業務時、納品時の思わぬ損傷品のトラブルで会に遅れ申し訳なかったです。

ニコニコ

立石（信）業務多忙

津島（直）業務多忙

宮本 業務多忙・遅刻しました。

メークアップ

12/6 坂出東 横井

12/9 財団補助金管理セミナー

國時・宮川・金丸