



# 健康テラス



佐藤内科医院  
佐藤 尚一 先生

## 虚血性腸炎について



人間には、全身にくまなく血管が存在します。もちろん腸にも在ります。この腸にある血管の血流が、何らかの原因で流れなくなってしまうと起こるのが虚血性腸炎です。

虚血性腸炎は、腸のどこの部分でも起きますが、一番多いのは大腸それも下行結腸やS状結腸によく起こります。それらは、お腹の左の下側にありますので、虚血性腸炎の多くは急な左下腹部痛として発症します。また、多くの場合真っ赤な血便がみられます。

原因は、様々な要因が重なったものと考えられます。その背景には糖尿病や高血圧、脂質異常症、加齢変化などで起こる動脈硬化と便秘など腸内

の状態が複合的に影響しあい起こると言われています。

急な左下腹部痛や血便があったらまずはかかりつけの先生にご相談ください。症状が軽い場合は外来での点滴などで対応できますが、ひどい場合は入院して食事を止めて治療を行います。

この病気は、きちんと治療すれば命にかかわることはあまりありませんが、その代わり再発が多いともいわれております。何度も急な下腹部痛や血便などが起こると患者さん自身も負担が大きいと思われれます。ですので、日頃よりの生活習慣病のコントロールや便秘の解消などの腸内の環境を整える事が大切です。

# かい介GOの部屋



## ～「あなたの居場所はどこですか？」その②～

前回は、定年など社会的役割からの卒業後の生活について、お二人の事例を紹介しましたが、今回は実際の居場所を考えてみましょう。

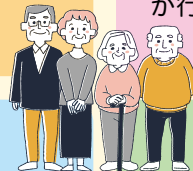
「居場所の例」

### 『趣味活動が続ける、始める』

一般的なカルチャースクールの他にも、同じ趣味を持った仲間の自主サークルが町内の公民館や個人宅などで多く活動しています。

### 『ボランティア活動をやってみる』

役場関連でも、健康づくりや介護予防、自治会や民生委員や環境保全など、様々なボランティア活動が行われています。



### 『近くの集まりに参加する』

町で行っている介護予防事業(お元気クラブ、脳トレ教室、めだか85)や、いきいきサロンの他、小さなカフェのような集まりなどもあります。

### 『自分のペースで働き続ける』

体力などにも問題なく就業意欲があれば、企業などでの嘱託勤務や、シルバー人材センターへの登録などで自分のスキルに合わせた仕事を選べます。

定年後の居場所では、「家でゆっくりしたい」という方もいますが、**社会的交流の場を持つこと**が、認知症予防など健康の保持増進に大きく影響します。「興味のある活動を見つけてみませんか！」お気軽にお問合せください。

役場介護保険課、地域包括支援センター ☎887-3008