

## ■お知らせ…眼科外来の診療日について■

平成19年4月1日から眼科外来の診療日が下記のとおり変更となりますのでお知らせします。

毎週 火・金曜日

※4月6日(金)は休診となります



## 便の色からわかること

～消化器科から～

**消化器科医師**

**進藤健一**

皆さんは便の色に注意していますか？便の色に気をつけているといくつかの消化器病はわかるのです。

真っ黒な便が出る方は胃潰瘍、十二指腸潰瘍などの上部消化管出血が疑われます。ただし、鉄剤を内服している方は黒緑色の便が出るので早とちりしないようご注意ください。

排便時肛門に痛みがあり、赤い血が出るのであれば痔が疑われますが、肛門に痛みがなく血が混じった便であれば大腸ポリープ、大腸がんの可能性もあります。また、腹痛を伴う真っ赤な下痢では、細菌性腸炎、潰瘍性大腸炎、虚血性腸炎、大腸憩室炎といった病気が疑われます。いずれも大腸カメラ、注腸造影といった大腸の検査が必要です。

真っ白な便が出る方は胆道という肝臓から出ている管がどこかで詰まっている恐れがありますので、血液検査、腹部エコー検査が必要になります。

水洗トイレでない方はお尻を拭いた後の紙をちら見するだけでも良いので、ご自身の健康を守るために是非便の色を注意してみてくださいね。

～栄養管理室から～

## 「健康情報」信じますか？

**栄養管理室長 明石武智子**

「納豆を食べればやせる」とテレビで放送された翌日、お店の棚から納豆が消えるという出来事が最近ありました。しかし、捏造が発覚し納豆品切れ騒動にも幕が下りました。

「〇〇を食べればやせる」という情報に、人々は簡単に翻弄されることを思い知らされた出来事でした。

楽にやせられるという情報はうのみにしないことです。それより、食べ過ぎていないか、飲み過ぎていないか、運動不足はないかなど、ご自分の生活習慣を見直すことが大切です。

あなたが今、健康のために試してみようと思っていることはありませんか？ どこからの情報ですか？ ほとぼりが冷めた頃、新たな情報が出てくることでしょう。

そんな時は「納豆捏造事件」を思い出して、信頼できる情報なのかどうか、今一度確認された方がよいでしょう。