

エヌアイだより



病院の理念

私たちは、地域に根ざした消化器専門病院として、良き伝統を重んじつつ、慈愛と英知を結集し地域医療に貢献する。

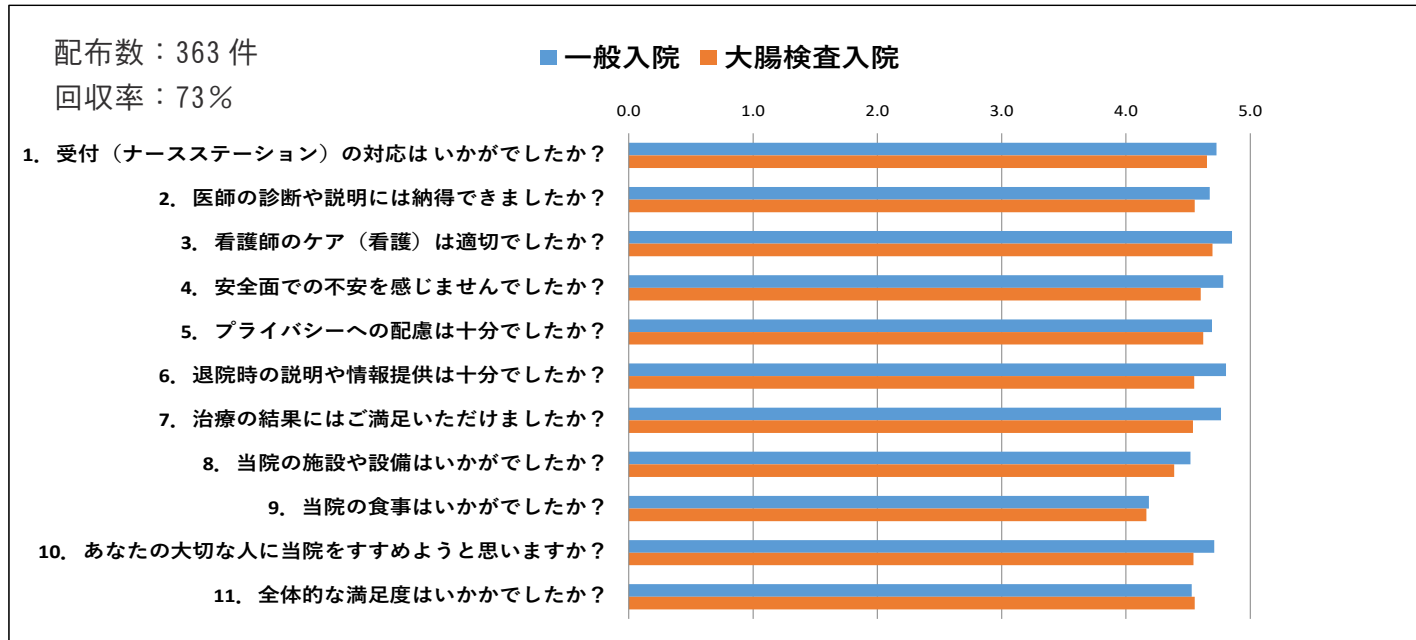
基本方針

1. 私たちは、生命の尊重と人間愛とを基本とし、専門技術、知識、心を患者さんに提供するものとする。
2. 私たちは、ひとりひとりが病院の顔であるとの意識を持って、患者さんに奉仕するものとする。
3. 私たちは、ひとりひとりが常に技術知識の研鑽、向上に励み、礼節をもって患者さんに心から満足してもらうサービスを提供するものとする。
4. 私たちは、患者さんにとって良い医療を、迅速にサービスするものとする。

患者の権利と責任

1. 適切な医療を公平に受ける権利があります。
2. 病状と経過、検査や治療の内容などについて理解しやすい言葉で説明を受ける権利があります。
3. 十分な説明と情報に基づき、自らの意志で医療内容を選択する権利があります。また、医療機関を自由に選択する権利や他の医師の意見（セカンドオピニオン）を求める権利があります。
4. 診療上得られた個人情報保護される権利があります。
5. 人格、価値観が尊重され、尊厳が守られる権利があります。
6. 患者さんは、私たちに對し自らの健康等に関する情報を正確に伝える責任があります。

入院患者さま満足度アンケート



2026 年 4 月入院患者さまアンケート結果報告

アンケートにお答えいただいた患者さまより 100 件もの感謝のお言葉をいただきました。一部抜粋させていただきます。

「安心して無事に手術を終える事ができました。ありがとうございました。」

「スタッフの皆さんがとても親切丁寧に対応していただきましてありがとうございました。」

患者さまのお言葉を糧に今後も日々精進してまいります。

また「物音や声が響きました。」とご指摘をいただきました。ご意見を真摯に受け止め、スタッフ間で情報共有し、今後療養環境を快適に過ごしていただけるよう改善していきたいと考えております。ご回答ご協力ありがとうございました。



食事の選択肢を増やしてみませんか？

令和 6 年度から、糖尿病・高血圧・脂質異常症を主病とする患者様の総合的な治療管理に対して生活習慣病管理料が設立されました。近年増加傾向にある生活習慣病などに対応する効果的・効率的な疾患管理や重症化予防の取り組みを推進するためのものです。

未来の自分のために、食事・運動・睡眠など生活習慣の見直しをはじめてみませんか？

今回のテーマは食事です。今年も猛暑が続き、冷たいアイスやビール等が美味しい時期になりましたね。

アイスのカロリー

アイスクリーム
約 300kcal

氷菓子里にチェンジで
約 70kcal




- 230kcal

厚生労働省では、間食は 1 日 200kcal 以内が推奨されています。
今日は、氷菓子里にしてみようかな！と選択肢を増やしてみると良いですね。

ビールのカロリー

ビール 350ml
約 150kcal

ノンアルコールにチェンジで
0kcal 程度




- 150kcal

全部変えなくても大丈夫です。3 本飲まれているなら、まずは 1 本変えてみるところから始めてみませんか？
また、週に 1 回だけノンアルコールの日（休肝日）を作ってみるのも効果的です。

保険証 記号・番号の確認方法

マイナンバーカードを保険証として使用する場合、保険証の記号・番号の記載がありません。必要な方は以下の方法でご確認ください。

- ①健康保険組合が加入者に交付しているお手元の「資格情報のお知らせ」で確認
- ②マイナポータルで確認
「マイナポータル」（アプリまたは Web サイト）にログイン
→ 4 桁の暗証番号を入力
→ マイナンバーカードを読み取り
→ 「健康保険証」をクリックし情報を表示

診療時間のお知らせ

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00 ～ 12:00	○	○	○	○	○	◎
午後 4:00 ～ 6:00	○	/	○	/	○	/

◎土曜日は午前 8:30 ～ 12:00

【休診日】日曜・祝日・年末年始

中野胃腸病院 TEL：0565-57-1611

健診センターのご案内

人間ドック・各種健診・豊田市健康診査

◎予約制

◎電話予約受付時間【平日】午後 1:00 ～ 午後 4:00
健診センターなかの TEL：0565-57-3366

交通のご案内

●名鉄知立駅＜三菱 UFJ 銀行前＞より
病院マイクロバス…… 5 分

●名鉄知立駅より
タクシー…… 5 分
ふれあいバス…… 13 分

病院マイクロバス

ふれあいバス
最寄りバス停「駒新金山」
路線 (2) (上丘町～知立駅)



こ夏を乗り切りたい（孝）

せす涼をとりたいが、無理

も意識しつ、や無

スの良食事、睡眠

か前の水分補給が

くので、暑さが続く

日ない暑さが続く

厳しい暑さが続く

節になりまし

い日差しを感じ

連日、外に出ると

編集後記

便秘で困っていませんか

排便ケア

看護師チーム

❖ はじめに

便秘とは、慢性便秘症診療ガイドラインでは、「本来体外に排出すべき糞便を十分かつ快適に排出できない状態」とされています。

単に排便回数が少ないだけでは便秘症と診断はできず、排便回数が十分にあって排便困難感や残便感などの便排出症状が複数あれば便秘症と診断されます。便秘は、男性よりも女性に多く、特に50歳以下では女性の方が多くと報告がありますが、男女とも加齢とともに増加し、70歳以降の高齢になると特に男性が増え性別の差はなくなります。



❖ 便秘の種類

便秘の種類には、大きく分けて「機能性便秘」と「器質性便秘」があります。食べた物は、大腸の中を通り過ぎる時に、大半の水分が吸収され、適度な硬さの便として排出されます。何らかの原因で水分が多く吸収されると、便が硬くなってしまいます。また、便が肛門近くまで来ても、うまく排出できない場合があります。排便困難になります。「機能性便秘」とは大腸の働きや排便習慣に問題があるもので、生活習慣や食生活が大きく影響します。一方、「器質性便秘」は大腸そのものに構造的な異常疾患がある場合で、ポリープや腫瘍、炎症性疾患などが原因となります。器質性便秘の場合は医療機関への受診が必要になります。

❖ 便秘の原因

生活習慣が原因の便秘は、食事摂取量の低下、食物繊維の不足や水分不足、運動不足、生活リズムの乱れが主な原因となります。女性では、ダイエット経験のある人や昼食摂取量が少ない人に便秘が多いとの報告があります。また、心理的要因やストレスも無視できません。緊張や不安、仕事や学業による精神的負担は自律神経に影響を与え、腸の動きを鈍らせることがあります。便意を我慢する習慣がある場合も、直腸や肛門の感覚が鈍くなり、慢性的な便秘につながります。便秘には原因が複数関わっている場合があります。年をとるにつれてさまざまな原因が重なりやすくなり、高齢者では食事の量が減ることも一因となり、便秘になる人が増えてしまうのです。原因を正しく理解することで、効果的な対策をとることができます。



❖ 食事内容を見直してみよう

① 1日3食バランスの良い食事を摂りましょう

バランスの良い食事は、腸内環境を整え便秘予防のために大切です。脂っこい食事や糖分の多いおやつなどが増えることで腸内細菌のバランスが崩れてしまうため1日3食バランスよく摂りましょう。



② 「善玉菌」と「善玉菌のエサ」を一緒に摂りましょう

「善玉菌＝発酵食品」と「善玉菌のエサ＝食物繊維・オリゴ糖」を一緒に食べることで腸内環境を整え便秘改善につながります。



☆ 発酵食品

発酵食品は、腸内環境を整える「善玉菌」を含んでいます。

いろいろな種類の食品を毎日とるよう心がけましょう。

種類：乳酸菌（ヨーグルト、チーズ、キムチ、味噌など）
麹菌（味噌、甘酒、醤油など）
酪酸菌（ぬか漬け）
納豆菌など



☆ 食物繊維やオリゴ糖を含む食品

食物繊維は、善玉菌のエサとなり働きを活発にして腸内環境を整えたり便のカサとなることで排便へつながります。

オリゴ糖は胃や小腸で分解されず大腸まで届き腸内で善玉菌を増やし腸内環境を整え便秘改善へつながります。



③ 適度な水分摂取をしましょう

水分は、便の潤滑油となり排便をスムーズにします。喉が渇く前にこまめな補給を心がけましょう。

また、冷たい飲み物は胃腸を冷やして働きを低下させるため、常温や白湯などがおすすめです。



〔1日の最低必要量〕＝体重（kg）× 30ml
体重 50 kgの方＝ 50kg × 30ml
＝ 1500ml / 日

❖ まとめ

「便秘かも」と思ったら、まずは食事や生活習慣を見直すことから始めましょう。それでも便秘が改善しないときには早めに医療機関へ受診してみましょう。便秘を放置することで、さらなる悪化や長い間隠れている他の病気に気がつかないことがあります。便秘で受診するのは恥ずかしいことではなく、むしろ積極的な治療が大切です。

次回号では、生活習慣や排便習慣の対策について掲載していきます。