

# ライブラリー 情報

松前総合文化センター  
ふるさとライブラリー  
☎985-4140  
開館時間 9:30~18:00

〈4月の休館日〉 7、14、21、28、29、30

## 〈新刊案内〉

- 中仙道六十九次 平岩 弓枝／著
- 三毛猫ホームズの戦争と平和 赤川 次郎／著
- 星宿海への道 宮本 輝／著
- ラッキーマン マイケル・J・フォックス／著
- ハゴロモ よしもとばなな／著
- 梅原猛の授業道徳 梅原 猛／著
- 十津川警部「ダブル誘惑」 西村京太郎／著
- 虚空の逆マトリクス 森 博嗣／著

☆上記以外にも多数の新刊を用意しています。  
ぜひ、ふるさとライブラリーにお越しください。

## おはなしかい

日時：4月26日（土）11時  
場所：文化センター2階 第2研修室  
絵本やかみしばい、パネルシアターなどを使って、  
毎回楽しいおはなしをします。  
ぜひ、来てください。

昭和54年4月2日から昭和62年10月1日生まれの方へ

# 風しんの予防接種を受けましたか？

予防接種法の改正により、下記の対象者の方も風しんの予防接種が町の負担で受けられるようになりました。

風しんは、小学生を中心とし、子どものかかる病気ですが、免疫がなければ大人でもかかります。また、妊娠初期の妊婦が風しんにかかると、先天異常児が生まれる可能性も否定できません。接種を希望される方は、接種券が必要ですので、保健センターまでお越しください。

**接種券交付日時** 月～金の執務時間中

**対象者** 町内在住（住民票のある方）で昭和54年4月2日から昭和62年10月1日生まれの方で、乳幼児期から今までに一度も風しんやMMRの予防接種を受けていない方

**持参品** 母子手帳（お持ちでない方は一度保健センターまでお問い合わせの上、お越しください。）

**接種場所** 各医療機関

**個人負担金** 無料

**接種期間** 平成15年9月30日（火）まで

**問い合わせ** 保健センター ☎985-4118

# 松前郵便局ロビー展

開催時間 平日9時～19時

期 間	展示内容	出品団体	代表者
4月7日(月)～18日(金)	切手趣味週間 切手展	切手同好会	住田 茂喜 ☎984-1976
4月21日(月)～5月9日(金)	母の日 似顔絵展	松前幼稚園 古城幼稚園	☎984-1456 ☎984-2354

# 4月の納税

固定資産税 第1期・全期

口座振替日は  
銀行・信金……4月25日(金)  
農協・郵便局…4月28日(月)

※納税は便利な口座振替へ  
～税金は みんなの夢の 手助けに～

診療室からこんにちは 第71回

# 習慣性便秘のお話

木口内科 木口 保之介

日常診察していて、便秘に悩んでいる患者さんが多いようです。多くの方は、一週間に3～7回以上の排便がありますから、3～4日以上も便通が無い場合は便秘と考えてよいでしょう。しかし、便秘は必ずしも排便の回数のみで決まるものではありません。回数が多い時にも、1回の排便量が少ない時には、便秘とされる場合があります。

習慣性便秘には弛緩性、直腸性、痙攣性便秘の三つのタイプに分かれます。

①弛緩性便秘  
便秘の多くはこのタイプです。大腸の緊張が緩んでいて、ぜん動運動が弱く、便意を感じなくなっています。

②直腸性便秘  
便が直腸に達しても便意が起きず、ぜん動運動が始まらない場合をいいます。忙しくてトイレに行かず我慢したり、痔で排便を抑えたり、浣腸を繰り返して年老いて神経が鈍くなったりすると、これにかかります。

③痙攣性便秘  
大腸の運動が強すぎ、痙攣を起こし、便の通過を妨げて

便秘になるタイプです。便はウサギの糞状のものです。

## 便秘を改善する日常生活

①弛緩性便秘の場合、食物繊維を十分取りましょう。生野菜より加熱した野菜を多く取るようにしましょう。繊維は消化吸収されないので、便量を増やし便意が付き易くなります。果物、ヨーグルトは便秘を改善させる食品です。

②痙攣性便秘の場合、繊維の少ない、消化のよいものを取りましょう。弛緩性と痙攣性の便秘では、その原因が異なり、対応も全く異なりますので、その見極めが大切です。

③朝食後に排便の習慣をつけましょう。朝食の後が、一番便意の起こりやすい時です。④適度の運動で、腹筋を強化しましょう。腹筋が弱いと、いきむ力も弱くなり、排便が困難になります。

それでも便秘が改善しない時は、ここで初めて緩下剤を使用することになります。さあ、快眠快便を心掛けて、爽やかに一日を過ごしましょう。