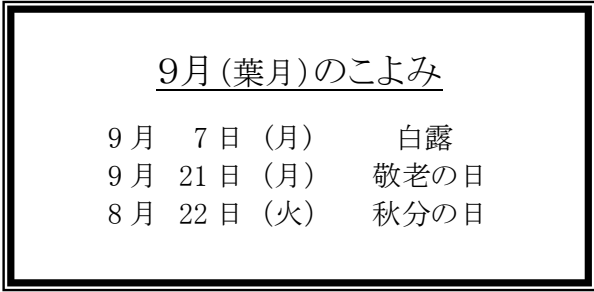
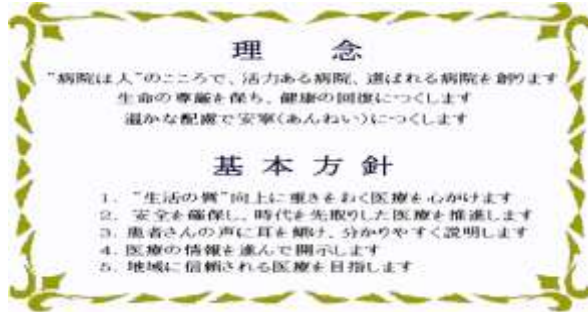


令和 2 年 9 月 1 日 発行
KKR 札幌医療センター
〒062-0931
札幌市豊平区平岸 1 条 6 丁目 3-40
電話 (011) 822-1811
<http://www.kkr-smc.com>

(2020-9 号)



～肛門からの出血をみたら…～

外科医長 水上 達三

肛門からの出血は肛門疾患でもっとも多い症状のひとつです。出血の状態(色、出血量、排便との関係)やそれに伴う症状によって多くの病気がわかります。

まず、どのような出血であるかが重要で、赤い血なのか黒い血なのか、量が多いのか少ないのか、ほとばしるように出るのか、便を拭いた紙につくのか、便に血がつくのか、便に血が混じるのか、粘液を伴うのか、痛みを伴うのか伴わないのか、などを区別する必要があります。

【出血と肛門の病気】

赤い血であれば、肛門近くからの出血です。その量がある程度多く、ほとばしるように出る場合には内痔核の出血を考えます。また痛みを伴い、量が少なく紙に付く程度であれば、裂肛の出血が疑われます。

出血量は少なく透明な粘液が出る場合は、直腸脱や粘膜脱、あるいは直腸ポリープなどが考えられます。ただし、これらの出血は大腸癌、とくに直腸癌の出血ととても良く似ていますので、出血が続く際には、大腸内視鏡検査などの精密検査が必要です。

【出血と大腸の病気】

血液に粘液が混じったり、下痢を伴ったりする場合には、潰瘍性大腸炎を考えなくてはなりません。また強い腹痛を伴った下痢の後に血便が出る場合は虚血性大腸炎という病気です。

腹痛もなく突然に下痢のような赤黒い血が出る場合には大腸憩室の出血を、またタールのように黒っぽく、くさい便が大量に出る場合には、胃・十二指腸潰瘍などの疾患が考えられます。

【まとめ】

肛門からの出血の状態とそれに伴う症状により、多くの病気がわかります。これらの出血の状態や症状を目安にして、症状が続くときには各専門家による正確な診断および治療を受けることが必要です。

当院は「敷地内全面禁煙」となっております



食欲の秋にご注意を

— 食事のバランス見直してみませんか —

栄養科 杉山亜由美

さんま、鮭など魚介類やいも、南瓜、お米など秋には美味しい食べ物がたくさんあり、特に柿、りんご、ぶどう、梨などの果物を楽しみにしている方は多いかと思えます。

最近、年中スーパーに食べ物が並びいつでも買うことができますが、やはり旬のものは栄養価が高いこと、なにより美味しいので積極的に食べたいところですが、ついつい食べ過ぎてしまったり偏って食べるなどで気が付いたら体重が増えたとならないよう注意が必要です。

— BMI —

Body Mass Index (ボディ・マス・インデックス) の略で、肥満度を表す体格指数です。

体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) で計算できますが、年齢によって目標とする BMI が違います。ご自身の現在の BMI は目標内に入っていますか？体重は少なすぎず多すぎず目標内を目指しましょう。

年齢	目標とする BMI
18～49 歳	18.5～24.9
50～69 歳	20～24.9
70 才以上	21.5～24.9

— 食事管理 —

主食だけ、おかずだけなどの食べ方では栄養の偏りにより栄養不足になる可能性があります。

色々な栄養素を摂取するためには食事のバランスが大事です。

毎食組み合わせた食品として、ごはんなどの主食に多い炭水化物、魚や肉、大豆製品、卵などの主菜に多いたんぱく質、食物繊維やビタミンが多い野菜、1日1回果物や乳製品が理想的です。

○ 毎食組み合わせた食品



+



+



○ 1日の中で摂取したい食品

