

あいとう診療所便り

2026年2月号(第189号)

発行: あいとう診療所
(所長 横田 哲朗)



☎ 0749-46-8030
IP ☎ 050-5801-8030



2月の予定

- 整形外科 6日、20日
- 栄養相談 13日、18日(予約制)
- 愛☆カラダ塾 13日(予約制)



3月の予定 回 覧

- 整形外科 6日
- 栄養相談 13日、18日(予約制)



～休診のお知らせ～

- 臨時休診 2月20日(金)午後診、21日(土)
3月19日(木)、3月21日(土)

絶食で採血する場合、 食後何時間経てばいいのですか？

採血による検査値は、食事、運動、体位、飲んでいる薬、などの影響を受けます。

特に、糖尿病(糖代謝異常)やコレステロール(脂質代謝異常)の採血をする場合は、絶食で採血をするのが理想的です。

厳密な意味での絶食の採血は、前日21時以降は絶食で翌日採血を行います。

一般的には4～5時間以上の絶食が望ましいとされているので、夕診での採血であれば、早めに昼食を済ませていただくだけで充分です。

☆ 絶食中であっても水やお茶は摂っても大丈夫です。



予約・お問い合わせ

東近江市 あいとう診療所

☎ 0749-46-8030

IP ☎ 050-5801-8030

こどもの便秘の治療方法



治療の基本は生活習慣や排便リズムを整えることですが、腹痛や食欲低下などの症状が出ている時は薬を使用します。

まずは、浣腸や便秘薬で直腸に溜まった便を十分に排便させて、その後も便が溜まらないように整腸剤などを使用します。

- ① **浣腸** 直腸にある便を柔らかくすると同時に便意が催されます。副作用の少ない便秘薬です。
- ② **便秘薬** 酸化マグネシウム(カマグ)やモビコールを処方しています。カマグは昔から使用されていますが、粉薬なので苦手な方もいます。モビコールは粉薬を水に溶かして服用しますので、ジュースやみそ汁などに混ぜて飲むことができます。
- ③ **整腸剤** 整腸剤は腸内環境を整えることを目的としており、即効性はありませんが長期的な便秘の解消に効果があります。

第4回愛☆カラダ塾を開催しました！

12月12日金曜日、あいとう診療所待合室にて第4回愛☆カラダ塾を開催しました。今回は「年齢を重ねるとは？」のテーマで、横田所長よりお話をさせていただきました。健やかに年齢を重ねていただくために、「国立長寿医療研究センター・老化に関する長期縦断疫学研究：NILS-LSA(ニルス・エルエスエー)」という研究からわかってきた役立つ情報の一部を紹介しました。(下記参照)



- ①加齢にともなって成熟していく知的な能力
- ③フレイルとその予防
- ②好奇心旺盛に過ごすことの重要性
- ④主観的幸福感

次回は2月13日に「楽しくスポーツボイス」のテーマで開催します。皆さんの参加をお待ちしています。

診療所ホームページはこちら ▶

診療所だよりのバックナンバーや診療所からのお知らせ等を掲載しておりますので是非ご覧ください。

▶ <https://aito-clinic.com/>



故事・ことわざで脳トレ！

- ① 年ごろになればそれなりに魅力が出てくるものだというたとえ
..... 鬼も〇〇、番茶も〇〇
- ② 言葉は慎まなければならないという戒め
..... 病は〇より入り、禍いは〇より出ず
- ③ 物事を最後まできちんとやりとげ、素晴らしい結果を残すこと
..... 〇〇の美
- ④ 非常に不安定で危ういことのたとえ 〇〇の危うき

故事・ことわざで脳トレ！の答え

- ① 鬼も十八、番茶も出花(でばな)
醜い鬼でも年ごろにはそれなりに美しくなり、番茶でも入れたてならよい香りがする意から
- ② 病は口より入り、禍(わざわ)いは口より出ず
- ③ 有終(ゆうしゅう)の美
- ④ 累卵(るいらん)の危うき
積み重ねた卵はくずれてこわれやすい
類義語：危機一髪

編集後記

2月は1年で最も寒さの厳しくなる季節です。天気の間隔予報を見ては「雪が積もらないといいのに」と願う毎日です。

私の好きな春の訪れが待ち遠しいです。 (O.M.)