

こんにちは！  
さかもと先生

## 『 着任のごあいさつ 』



4 月に当院消化器外科学講座(外科・大腸肛門外科)に着任し、同時に前任の齋藤拓朗教授から引き継ぎ NST 委員長に着任いたしました坂本 渉(さかもと わたる)です。消化器外科領域では術前術後に十分な食事が取れない患者様が多く、NST のサポートを受けての栄養管理は非常に大切なパートとなっておりますので、今回このような形で NST に加われたことは大変光栄です。患者様に向き合い、少しでも栄養に問題を抱える患者様のお役に立てるよう精進いたしますので、どうぞよろしくお願いいたします。

私は趣味でトライアスロンをやっています。  
競技中の効率の良い補給が大きな課題です。  
個人的にも NST での知識・経験を何か取り入れることができないか模索しております。

(外科 坂本)

写真は 2018 年 4 月

全日本トライアスロン宮古島大会にて



## 『 知って得する元気のひけつ 』

### マグネシウムについて



マグネシウムは体内の約 50%～60%が骨に、残りの 40%が筋肉や細胞内に、血清には 1%程度存在しています。カルシウムと共に骨や歯を作ったり、エネルギー産生をはじめ、さまざまな生合成反応や代謝で使われています。

マグネシウムを含む医薬品は、主に便秘の薬としてよく処方される

「酸化マグネシウム錠(マグミット錠®)」があります。市販薬としても販売されています。

酸化マグネシウムの作用は、腸内の水分を増やすことで便を柔らかくし、便秘を改善します。そのため、水分をしっかり取ることが必要です。また、繰り返し使用しても、耐性がつきにくいので、効果が低下することはないと言われています。他に胃酸を抑えて胃を守る効果もあります。

服用した酸化マグネシウムのほとんどは便として排泄され、体内に吸収されるのはごく微量です。そのため、副作用が起こる可能性はとても低く、安全性の高い薬剤です。

しかし、重篤な副作用である高マグネシウム血症が発現することがあり、医薬品・医療機器等安全性情報や添付文書にて注意喚起されています。

#### <高マグネシウム血症について>

【要因】 腎臓の働きが弱っている人(特に高齢者に多い)

大量の酸化マグネシウムを長期間服用し続けている人

【症状】 初期症状:嘔吐、徐脈、筋力低下、傾眠等 重篤症状:意識混濁・消失、呼吸筋麻痺



上記の症状がありましたら、ただちに医療機関を受診してください。(薬剤部 二瓶)

便秘薬のお話からのつながりで素朴な疑問を解き明かすお助けツールをご紹介します。

## ちょうどよい便ってどんな便！？

### ブリストルの便スケール



|   |                    |  |                            |
|---|--------------------|--|----------------------------|
| 1 | コロコロ便<br>(Type1)   |  | 小さくコロコロの便<br>(ウサギの糞のような便)  |
| 2 | 硬い便<br>(Type2)     |  | コロコロの便がつながった状態             |
| 3 | やや硬い便<br>(Type3)   |  | 水分が少なくひびの入った便              |
| 4 | 普通便<br>(Type4)     |  | 適度な軟らかさの便<br>(バナナ、ねり歯磨き粉状) |
| 5 | やや軟らかい便<br>(Type5) |  | 水分が多く非常に軟らかい便              |
| 6 | 泥状便<br>(Type6)     |  | 形のない泥のような便                 |
| 7 | 水様便<br>(Type7)     |  | 水のような便                     |

一般的に3～5が  
正常とされている便  
のタイプ

イラスト出典：看護 rool

ブリストルスケールでは、数字が小さいほど便が硬く、大きくなるにつれて水っぽくなります。一般的に正常とされている便のタイプは3～5です。人によって「ちょうど良い」と感じる便のタイプは異なります。おなかをすっきりさせて、しっかり食べて暑い季節を乗りきりましょう。

暑くなりました。熱中症予防には、快食・快眠・適切な温度調整、適量の水分補給が大切です。どのくらい水分をとればよいかは、体格や状況にもよりますが、厚生労働省では、健康な成人は、飲み水として1日に1.2L程度の水分補給を勧めています。

トイレの回数が減る、口や肌が乾く、食欲不振や倦怠感、足がつる、頭痛、立ちくらみなども脱水の兆候かもしれません。

まさか自分は…ではなく、もしや自分も…という気持ちで予防策を実践して、健やかにお過ごしください。

