

便秘は一般的に女性や高齢の方に多くみられます。ただ、コロナ禍でリモートワークや在宅勤務が増え、通勤などで足を使う機会が減ったことによる運動不足やストレスが原因となり、男性にも便秘に悩む方が増えています。

今回は、便秘薬や制酸薬（胃薬）として古くから医療機関でよく使われ、市販薬としても薬局・ドラッグストアなどで売られている酸化マグネシウムについてのよくある質問にお答えします。

Q 1〜2日排便（お通じ）がないのですが便秘でしょうか

排便が1日でもない便秘だと思っている方も多いのではないのでしょうか？

便秘とは、便が大腸内に長時間にわたってとどまり、排便が順調に行われていない状態をいいます。

ただ、何日間排便がなければ便秘という明確な定義はありません。1日に1回の排便が普通ですが、中には2〜3日に1回の排便習慣の方もおられます。毎日排便がなくても、つらい症状もなく快適に過ごせるようであれば便秘とはいえませんが、一般には3日以上排便がない場合や毎日排便があっても、便の量が少なく、全部出しきれないような残便感や、スッキリしないような感じが

かたたり、飲む回数や量を減らしたりして調整してください。逆に「便が硬い」「便秘が改善しない」といった場合は、勝手に飲む量を増やすなどはせずに、主治医に相談してください。

Q 注意するような副作用はありますか

まれな副作用ではありますが、血液中のマグネシウム濃度が異常に高くなる「高マグネシウム血症」を起こし、放っておくと重い症状になることがあります。特に腎臓に病気がある方、長期間飲んでいる方、高齢の方は注意が必要です。いつもと変わった症状がみられ気になるようでしたら、主治医や薬剤師に相談してください。そのほか、腸内に水分を集めるため、脱水症状を起こすことが考えられます。多めの水（コップ1杯以上）で飲むようにしましょう。水分不足も便秘の要因のひとつです。便秘改善にもつながります。

Q 飲み合わせは大丈夫でしょうか

酸化マグネシウムは一部の処方薬（病院・診療所や薬局でもらう薬）と一緒に飲むことによって処方薬の吸収を悪くして薬の効果を弱めたり、逆にマグネシウムの吸収がよくなりすぎて、副作用を引き起こしたりす

便秘薬 酸化マグネシウムについて

国保通信
#2

大竹市薬剤師会

中曾 貴章さん

Nakaso Takaaki

問い合わせ 保健医療課 ☎59-2141

医師会、薬剤師会、歯科医師会の先生方からの、健康よろず話を、3回にわたって紹介します。今回は薬剤師会の中曾貴章さんに伺いました。

がある場合を便秘といっています。

Q どのようにして便を出すのですか

酸化マグネシウムは、腸管から腸内へ水分を集め、腸に留まっている便に水分を含ませ、柔らかくして便通をよくします。また、水分により便のかさが増え、それが腸を刺激し、ぜんどう運動（腸が波打つように動いて便を肛門側に向かって移動させる働き）を促して排便を助けます。

Q 毎日飲んでも大丈夫ですか

酸化マグネシウムは体内にほとんど吸収されず、比較的安全性が高いため、医療機関では子どもから高齢の方、妊娠されている方まで広く使用されています。また、直接腸を刺激しないのでおなか痛くなりやすく、長く飲み続けても効き目が落ちにくい（クセになりにくい）ため、慢性便秘の方には継続的に使用されています。

Q 調整して飲んでもいいですか

医療機関から便秘薬として処方された酸化マグネシウムは用法用量を守って飲んでください。ただし、「下痢状の便」「日常生活に困るくらいゆるい便」の時は、一時的に飲まな

ることもあります。

例えば、細菌の感染が疑われる肺炎や膀胱炎、抜歯後の化膿止めなどに使用される一部の抗生物質（細菌に対して殺菌作用、発育抑制作用を示す、抗菌薬ともいいます）は、酸化マグネシウムと一緒に飲むとマグネシウムとくっつく性質があります（全ての抗生物質ではありません）。こうしてくっついた抗生物質は、体内に吸収されにくくなり、そのまま排泄されてしまいます。そうなると十分な効果が得られず、病気が長引いたり、症状が悪化したりするということになりかねません。

また、市販の胃腸薬、解熱鎮痛薬には胃を守る目的で酸化マグネシウムや炭酸マグネシウム、水酸化マグネシウムといったマグネシウム製剤が含まれているものがあります。これらも同様に抗生物質の効果を弱めることがありますので注意が必要です。ただ、このような市販薬は飲んではいけないということではなく、抗生物質を飲んで2時間程度ずらして飲めば問題ありません。

このように市販薬には処方薬の効果が悪影響を与えるものがあります。お薬をもらう時に普段飲んでい



撮影上の演出でマスクを外しています。

特定健診・後期高齢者健診・がん検診 今年度の健(検)診は2月28日(火)までです。

問い合わせ 保健医療課 ☎59-2153

健康相談
電話
59-2155
8時30分から
17時15分まで
(土・日曜日、
祝日を除く)

医療機関名	ところ	電話	一般 特定	胃がん 内視鏡	大腸 がん	肝炎	子宮頸 がん	乳がん
山下ケアクリニック	新町1-2-7	54-0852	●		●	●		
しまだファミリークリニック	油見3-12-7	53-3022	●		●	●		
坪井クリニック	本町1-1-18	52-8337	●	●	●	●		
シルククリニック	本町1-5-6	52-3313	●		●	●	●	
大和橋医院	本町2-9-4	52-3059	●		●	●		
本町医院	本町2-15-17	52-4427	●		●	●		
村井内科クリニック	南栄1-6-15	52-8138	●		●	●		
おおえ内科クリニック	晴海1-4-13	35-5552	●	●	●	●		
阿多田診療所	阿多田403-2	53-7061	●		●	●		
佐川内科医院	玖波2-4-2	57-2233	●	●	●	●		
メープルヒル病院 (受け付けは午前中のみ)	玖波5-2-1	57-7451	●		●	●		
広島西医療センター ※ (受け付けは午前中のみ)	玖波4-1-1	57-7151	●	●	●	●	●	●

※ 広島西医療センターでの「大腸がん検診」「肝炎ウイルス検診」は、市の特定・後期・一般健診と同時に実施する場合のみ受診可能となります。

今年度の健(検)診の受診券の有効期限が近づいています。受診資格の喪失前に、早めに受けましょう。受診には、各受診券(昨年5月送付)が必要です。再発行できませんので、健康相談電話まで連絡してください。

健(検)診の申し込み 各医療機関へ直接申し込んでください。

令和4年度第2回 原爆被爆者 定期・一般健康診断は お済みですか

問い合わせ 保健医療課 ☎59-2153

被爆者健康手帳をお持ちの方の健康管理を目的として、年2回定期健康診断を実施しています。

定期健康診断

今年度は、集団健診と個別健診で実施しています。受診を希望する方は、いずれかの方法で受診してください。

なお、対象者には令和4年10月末に「第2回定期健診のお知らせ」を個別通知しています。

集団健診 日程表のとおり
個別健診 2月28日(火)まで
申し込み 希望する医療機関に直接申し込んでください。

集団・個別健診 共通事項

①受診時は、被爆者健康手帳または健康診断受診者証を提示してください。

集団健診日程表

とき	ところ	受付時間
3月3日(金)	アゼリアおおたけ (大竹会館)	9時～11時

個別健診委託医療機関

所在地	医療機関名	電話番号
阿多田403-2	阿多田診療所	53-7061
油見3-12-7	しまだファミリークリニック	53-3022
本町1-1-18	坪井クリニック	52-8337
本町1-5-6	シルククリニック	52-3313
本町2-15-17	本町医院	52-4427
本町2-9-4	親和会 大和橋医院	52-3059
玖波2-4-2	佐川内科医院	57-2233

希望による健康診断

定期健康診断のほかに「希

②交通手当が支給される場合があります。該当地区の方には個別通知の際、説明書と申請書を同封しています。受診前にお読みください。

望による健康診断(検査項目は定期健康診断と同じ)を年2回受けることができます。また、「希望による健康診断」のうち、1回は「がん検診(胃・肺・大腸・乳・子宮・多発性骨髄腫)」に代えることができます。

希望による健康診断を実施している医療機関は広島県被爆者支援課援護グループ(☎082-513-3116)へお問い合わせください。

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況によっては、健診を中止することがあります。

大竹市での新型コロナウイルス感染症のワクチン接種のお知らせ VOL.21

大竹市新型コロナウイルスワクチン専用電話 ☎28-1611
受付時間 8時30分～17時(土・日曜日、祝日除く)

接種費用(無料)
ワクチン接種(任意)

オミクロン株対応ワクチン接種

対象

初回(1・2回)接種を終了した12歳以上の方(追加接種の回数は問いません)

接種券

○追加(3・4回目)接種未接種の方は、送付されている接種券を利用してください。

○それ以外の方は、順次送付します。

※12歳以上の追加接種間隔は3カ月に短縮されました。

使用するワクチン

- ・ファイザー社ワクチン(2価)
- ・モデルナ社ワクチン(2価)

※2価は従来株とオミクロン株を指します。

集団接種は、12月26日で終了しました。

初回(1・2回目)接種

接種枠に限られるため、3月までの間に2回の接種を済ませるようにしてください。無料で接種可能な期間は今年度末までの予定です。希望者は、市で集約していますので、新型コロナウイルスワクチン接種専用電話へ。

乳幼児(生後6カ月～4歳)接種

乳幼児の予防接種は、他の年齢の接種と異なり、初回接種を3回に分けて行います。初回接種の完了に11週間程度必要なため、原則として1月13日(遅くとも1月15日)までに1回目の接種を済ませていない場合は、3回接種が完了しない可能性があります。可能な回数だけでも接種を希望する場合は、接種医療機関へ相談してください。

小児(5歳～11歳)接種

初回接種および追加接種を行っています。詳しくは、接種券と同封している案内文を確認してください。

各接種の予約方法など、詳しくは、接種券に同封している案内文をご覧ください。

ワクチン相談窓口など

・広島県新型コロナウイルスワクチン接種相談窓口(専門的・一般的相談窓口)

電話 082-513-2847

ファクス 082-211-3006

24時間・土・日曜日、祝日対応

・新型コロナウイルスワクチン接種の総合案内
コロナワクチンナビ

最新情報については、市ホームページをご覧ください。



発熱などで 受診に迷ったとき

問い合わせ
保健医療課 ☎59-2140



#7119(24時間365日
対応)救急相談センター(広島
広域都市圏)
看護師などが、病気やけが
の症状を把握して、相談対応
します。つながらない場合は、
☎082-246-2000。
※相談無料(通話料は相談者
の負担)

小児救急医療相談電話

夜間にこども(15歳未満)
が急病になって受診するか
どうか迷ったとき

電話番号

○市内の固定電話・IP電話・
ひかり電話: 082-21505

1399

○携帯電話: #8000(局
番なし)

受付時間

毎日19時～翌朝8時

小児科医師・看護師が、電話相
談に応じます。症状に応じて受
診するかどうかの判断の目安や、
応急手当の方法がわかります。

「小児救急医療相談電話」
「こどもの救急」で検索

休日や夜間に診療している
病院・診療所を探るとき

「救急医療NET HIROSHIMA」
で検索すると、受診可能な医療
機関を診療科目ごとに探せます。

新型コロナウイルス感染症は、風邪やインフルエンザの症状とよく似ており、症状もさまざまなので、判別は困難です。「風邪かな?」と感じたら、まずは「かかりつけ医」か「積極ガードダイヤル」へ相談してください。

積極ガードダイヤル(受診・相談センター) ☎082-151312567(24時間対応)

夜間などの診療時間外に急病になり、対応に困ったことはありませんか?正しい応急手当などを知って、救急医療機関を適切に利用しましょう。