



★街路樹イルミネーション
★点灯期間

12月2日(日)～平成25年1月11日(金)午後5時～8時

☆場所 駅前周辺の街路樹

★地上に描く

巨大ランタンツリー

☆点灯日時 (雨天中止)

12月23日(日) 午後5時30分～7時30分ごろ

※ランタン点灯に参加する方は着ファイター持参

☆クリスマスコンサート

午後5時～ 守谷少年少女合唱団など(予定)

☆模擬店 午後5時～

★ポランティア募集

イルミネーションやランタンへの飾りつけ等の準備を手伝う当日のボランティアを募集します(申し込みは市民活動支援センター)。

▼主催 守谷駅前イベント実行委員会

▼注意事項

・小学生以下は保護者同伴

・天候によりイベント内容を変更する場合があります

☆会場

・守谷駅中央西口階段

・守谷駅西口駅前広場

・ペDESTリアンデッキ

☆点灯期間

12月2日(日)～25日(火) 午後5時～8時

☆飾りつけ作業日時

12月2日(日) 午後0時30分～4時 (点灯 午後5時)

問合せ先
 ・市役所経済課 内線262
 ・実行委員会 石澤 090・3148・5370
 ・市民活動支援センター 046・3370

取手市医師会健康教室

こどもの慢性便秘

小児の便秘は日常診療でよくみられる症状です。欧米では小児の0.3～0.8%で便秘の症状があり、小児科一般外来の約3%が便秘で受診しているという報告もあります。

慢性便秘の原因には症候性便秘と特発性便秘があります。症候性便秘は、主として先天性の腸疾患による便秘で、新生児期、乳児期早期から発症することが多く、外科的治療を要するため早期の発見・診断が重要です。特発性便秘は、明らかな基礎疾患が認められないもので、小児の慢性便秘の90～95%がこれによるものです。

特発性便秘の治療には、生活習慣改善、食事療法、薬物療法があります。

生活習慣改善には、便秘の原因を排除すること、排便習慣を確立することの2つの側面があります。便秘発症の原因としては、幼児期の誤ったトイレトレーニング、学童や中学生にみられる学校で排便を嫌

がり便意を我慢してしまうこと、夜更かしして早起きできないことなどがあげられます。特にトイレトレーニングでは、怖がったり、嫌がったりする幼児に對して、トイレに人形を置くなど、「楽しいお部屋」にする工夫や、「おまる」の使用も有用です。

朝食後の排便習慣を確立するために、早寝早起きを励行するとともに、起床後、冷水を一杯飲むことで腸の働きを活発にし、排便を促すことなどが有用です。さらには朝食をしつかりと摂取することが、腸の運動を活発にするために重要で、朝食後の排便時間を10～15分は確保することも必要です。また、朝食後ばかりではなく、食後などには、1日2～3回ゆつくりトイレに座る時間を作り、排便の機会を確保することも大事なことです。

食事療法としては、水分補給を十分にし、食物繊維を多く摂取することが大切です。サラダに使うキュウ

リやキャベツ、レタス、トマトには食物繊維が少ないため、食物繊維を多く摂取するコツとしては、カボチャ、ホウレンソウ、切り干し大根やゴボウ、キノコ類などの食材を調理します。またおやつでは、小豆を使った「あん」は食物繊維が多いため、ケーキやカステラなどの洋菓子より和菓子のほうが良く、果物やトウモロコシ、イモ類も有用です。また食物繊維ではありませんが、ヨーグルトなどにも便秘の軽減効果があります。

生活習慣改善、食事療法だけで改善しない場合には薬物療法が必要です。重症の便秘を十分に治療せずにいると、結腸が拡張した状態になる巨大結腸を引き起こしたり、腸内に溜まりきれなくなつた便が少量ずつ漏れ出る状態(遺糞症)を引き起こしたりすることがあります。そのため、必要に応じて早期から浣腸や下剤の定期的な使用を躊躇すべきではありません。