



ホームページID 751376216 (ほのか診察室) 問合せ:市民病院(代表) (TEL.22-2171)



## 便秘予防と改善

監修 市民病院 内視鏡センター

便秘とは、本来体外に出すべき便が十分な量、かつ、快適に出ない状態を指します。近年では、食物繊維の摂取量の減少や運動量の減少、高齢化やストレスの増加などに伴い、便秘を訴える患者さんが増加しています。

### 便秘の症状

- 1週間の排便回数が3回未満
- お腹の張り、腹痛がある
- 便が残っている感じがする
- 便が硬く、コロコロしている
- 便を出す時に、苦痛を感じる
- 便が出てもすっきりせず、不快感が続く

### 便が出るまでの流れ

- ① 口で咀嚼され、食道を通過して胃に運ばれる。
- ② 胃で、胃液によってお粥状に消化される。
- ③ 小腸でお粥状のものから身体に必要な栄養素と水分を吸収し、残りカスを大腸に運ぶ。
- ④ 大腸でドロドロの残りカスからさらに水分を吸収して形ある便を作りながら、腸の蠕動運動で直腸まで運ぶと、直腸の壁が刺激され便がしたくなる。
- ⑤ 脳からの指令を受けて、肛門から便が出る。

### 便秘の原因

#### 大腸の運動低下(弛緩性便秘)

腸管の緊張が緩んでしまい、蠕動運動が十分行われないため、大腸内に便が長く留まり、水分が過剰に吸収された結果、便が硬くなります。便秘の中でも最も頻度が高く、女性や高齢者に多いです。

#### 大腸の過緊張(けいれん性便秘)

副交感神経の過度の興奮によって腸管が緊張しすぎてしまい、便がうまく運ばれずにウサギの糞のようなコロコロとした便になります。食後に下腹部痛や便が残った感じなどの症状があることもあります。また便秘と下痢を交互に繰り返すことも多くあります。精神的ストレスや環境の変化、過敏性腸症候群などが誘因に挙げられます。

#### 直腸に便が停滞(直腸性便秘)

便が直腸に達しても、排便反射が起これず、直腸に便がたまり、うまく排便できなくなります。高齢者の方や寝たきりの人のほか、痔や排便を我慢してしまう習慣がある人に多いです。

#### 器質性便秘

胃や小腸、大腸、肛門などに何らかの病気があり、それが原因で便秘になっている状態をいいます。(例 大腸癌)

#### 薬剤性便秘

薬の服用により、副作用として便秘が起きます。

### 便秘の予防

便秘になりやすい人は、まず食生活などの日常生活習慣を見直すことが必要です。

- ① 食事のリズムを整え、バランスの良い食生活を心がける
- ② 水分を十分にとる(朝起きたら、1杯の冷たいお水を飲むと腸が動き出します)
- ③ 食物繊維を十分に摂取する
- ④ 腸内環境を整える食品(発酵食品)を積極的に摂取する
- ⑤ 適度な運動をする
- ⑥ お腹のマッサージをする(散歩・ラジオ体操など)
- ⑦ 朝食後など、決まった時間にトイレに行く習慣をつける
- ⑧ 便意が起きたら我慢しない
- ⑧ ストレスをためない

人によって便秘の原因はさまざまです。便秘の症状がみられた場合には、医療機関を受診しましょう。また、もともと便秘ではなかったのに、最近便秘になったなど、排便習慣が変化した場合には大腸癌などによる器質性便秘の可能性を確認するために、大腸内視鏡(大腸カメラ)検査を受けることをお勧めします。





## 市長コラム

vol 7

問合せ:秘書人事課(TEL.23-7623)

### NEW CASTLES of the world 「世界への扉」

11月8日(土)、ニューキャッスル記念イベントと、若者政策10周年記念イベント「わきやっぴ祭」がコラボ開催されました。当日は、新城市若者議会発足のきっかけにもなったアライアンス加盟都市6カ国(ラトビア、チェコ、スイス、イギリス、ドイツ、スロバキア)のユース議会のメンバー8人が、本市を訪問してくれたのです。こうした新城の若者とニューキャッスルユースとの草の根の交流が、必ず次世代に繋がっていくであろうと大きな期待を抱きました。

そして報告会では、8月にラトビアのヤンピルスでの会議への派遣団メンバーである、市内高校生・大学生・社会人の女性7人のメンバーによる英語での成果発表が行われました。自らの言葉で語ってくれたことは、「自身の人生を変えるような経験だった」、「他国の若者の素直な表現や積極的な姿勢から学ぶべきことがあった」、「この経験が大きな自信につながった」、「自分の国やまちについて、より深く考えるきっかけになった」、「新

城の魅力を再発見し、地元愛が強くなった」など、ポジティブな考えばかりで、次代を担う若者の力強さを感じました。異国で異なる文化や価値観を持つ同世代の仲間たちと交流し、共に議論を重ね未来を考える経験は、派遣団員のこれから先の長い人生の節目で、振り返り思い出す貴重な体験となったはずで、新城という同じまちの名称で繋がった加盟都市が世界に17あることは、他市にはない本市のかけがえのない宝です。ニューキャッスルアライアンスという、世界に繋がる扉がある本市に生まれ育ったことに、若者が誇りを持つことができよう今後の活動に繋がってまいります。



## 再発見!



### わがまちの文化財・施設紹介

vol 235

問合せ:設楽原歴史資料館(TEL.22-0673)

### 新城城築城から450年

令和8年は新城城ができて、450年と大きな節目の年となります。長篠・設楽原の戦いで長篠城を守り抜いた奥平信昌が徳川家康の力を借りて、今の新城小学校のある場所に築いたお城です。

### しんしろ? しんじょう?

私たちは新城を普通に「しんしろ」と読んでいますが、新城のことを知らない人のなかには「しんじょう」と読む人がいます。なぜ、「しんしろ」と読むようになったのでしょうか?

実は「新城城」の前に「新城(しんじょう)」があったのです。今の新城橋のもとに野田城に対抗するため、上平井にあった大谷城の城主菅沼定継が新しい城を築きます。大谷城に対して「新城(しんじょう)」と称していたようです。すでに「新城(しんじょう)」があったため、長篠城に対する新しい城として「新城城(しんじょう)」と名付けたと考えられています。

家康が娘亀姫に宛てた書状に「しんしろ」とひらがなで書いてあり、1580年代にはすでに「しんしろ」が定着していたものと考えられます。

### 新城城の役割

なぜ、奥平信昌は新城城を築いたのでしょうか。長篠城を修復して、戦国武将に相応しい城になるように拡張すれば良かったのではないかと考える人もいます。

新城城の築城には奥平信昌だけでなく徳川家康の考えも大きく影響していたのではないかと考えられています。

長篠城は寒狭川と宇連川に挟まれた奥三河の軍事拠点でした。長篠・設楽原の戦いに勝利し武田家の脅威が遠のきました。奥三河を安定的に統治するためには、軍事拠点ではなく、政治的拠点が必要と考えました。その場所が、新城城でした。

郷ヶ原と呼ばれる何もない場所に城を築き、城を中心とした町づくり(城下町)を行います。奥平信昌、徳川家康の思いが、今の新城市の基礎を築いたのでした。



▲新城小学校の校庭にある土塁





## 奥三河ミライバレープロジェクト

vol  
31

問合せ:総合政策課(TEL.23-7696)



▲講座ゾーン



▲実演ゾーン



▲体験ゾーン

名古屋大学幹事組織(ミライバレーコンソーシアム)と市は11月2日(日)に「健康で楽しく過ごそう!いろいろな「見える化」で学ぼう・感じよう・体験しよう」を西部公民館で共同開催しました。人生100年時代の到来に向け、「いつでも健康で楽しく過ごしたい」と、令和7年2月に続き2回目の開催です。

今回は「見える化」をテーマに、「はかる」「分かる」ことで、市民が健康と楽しさに「気づく」「変わる」ことがコンセプトでした。

当日は、健康・地域活動に関心がある方(20〜80歳までの幅広い世代)と子ども、約80人(前回の約1.6倍)が参加しました。

講座ゾーンでは、アンチエイジングについて参加者が新城市民病院や名古屋大学付属病院の医師と一緒に学び、考

えました。実演ゾーンでは、大阪・関西万博で披露した、長篠陣太鼓と最新技術のコラボステージを再現し、感動を呼びました。体験ゾーンでは、心拍や姿勢を測定し自分の特性を知る「体の見える化」や、お互いの地域の情報を知り地域の魅力を再発見する「地域の見える化」、遠隔ロボット操作により将来の仕事体験する「技能の見える化」の3つを体験しました。

今回のイベントが、健康に興味をもって楽しく過ごさきつかけになれば嬉しく思います。

当日の参加者の意見を参考に、次回の開催(2月予定)を計画しています。興味のある方はぜひご参加ください。

文責 名古屋大学

未来社会創造機構

特任准教授 吉川 正



考えよう!

ごみの減量

vol  
21

問合せ:生活環境課(TEL.23-7629)

「リユース品無料回収イベント」を開催しました

「ごみ」として扱われているものの中には、まだ使えるものがあります。自分はいらなくなったものでも、必要とする人にリユース(再使用)してもらうことで、「ごみ」ではなくになります。

しかし、使ってもらえる人を探すことは難しいし、面倒だと思ふこともあると思います。そのような方に活用してもらうために、9月21日(日)にリユース品を無料で回収するイベントを開催しました。

次の人がそのまま使えるものを「リユース品」として市が無料で引き取り、連携企業を介して次の使い手につなげました。

第2回の開催も予定していますので、リユース活動に取り組んで、ごみの量を減らしていきます。



▲回収したリユース品の一部



▲イベント時の様子

来場者数 **89人**  
集まったリユース品  
**1645kg**  
これだけ「ごみ」の  
量が減りました!



ホームページID 919074286

若者政策10周年を記念して、  
海外のニューキャッスルから  
ユースがやってきました!



デイビッド・フォークナーさん



ニューキャッスル・アライアンス

デイビッドより

vol  
61

問合せ:市民自治推進課(TEL.23-7697)

ホームページID 133014298

11月5日(水)から11日(火)まで、海外のニューキャッスル6都市からユース議会などに所属するユース代表7人と随行職員1人が市にやってきました。

8日(土)に新城文化会館で開催したわきゃっぴ祭では、海外でのユース議会について事例を報告。ワークショップでは、新城の参加者と熱い議論を交わしました。

そのほか、滞在中は若者議会の傍聴や市内中学校・高校での交流、ユース会議、8月のアライアンス会議の報告会、鳳来寺山観光などのプログラムに参加しました。



▲わきゃっぴ祭での事例報告



▲市内中学校での交流



▲ユース会議



▲鳳来寺山登山

1月の休館日 1日(休)~3日(土)、19日(月)、31日(土)

開館時間 9:00~20:00

新城図書館  
ホームページ



新城図書館だより

### 〈 今月のチュウモク本 〉

絵本

「えっさほいさ」

たなか ひかる／著

背ラベル え25



やさいやくだものから生まれた小さな人たちが走って行って、何かになる…!?「ぱんつさん」や「すしん」でおなじみの人気作家が描く、カラフルな色とリズムが楽しい一冊です。

問合せ:新城図書館(TEL.23-2333 FAX.24-3415)

その他の新刊絵本を紹介します。

「パンダはみがきコンサート」  
いりやま さとし／作 は25

「みえないおしごと」  
とくなが けい／さく・え み25

「もぐらけんせつ あなぐましまいの  
ドーナツトンネル」  
ながさき しんご  
長崎 真悟／さく も25



### ～ 新春企画「福袋2026」～

新しい年の幕開けに、新たな本との出会いを試してみませんか。どんな本が入っているかは、借りてからのお楽しみ!

福袋は一般向け20袋、幼児、児童、中高生向けを合計20袋用意していますが、なくなり次第終了します。

1月4日(日)、カウンターの前に出します。

袋には2冊の本が入っています。貸出  
手続をお願いします。







問合せ:高齢者支援課(TEL.23-7688)

新城市には「新城市福祉従事者がやりがいを持って働き続けることができるまちづくり条例」があります。福祉に関わる仕事は多岐にわたり、私たちの生活に欠くことはできません。やりがいと魅力ある「福祉のお仕事」を隔月で紹介します。

全ての人が住み慣れた地域で安心して生活し、誰ひとり取り残されないためには、その人自身の努力も必要ですが、地域とのつながりも大切です。また、専門職の支援・連携など幅広い協力が必要です。

高齢者福祉の仕事は数多くあります。介護施設のひとつに、「デイサービス施設」があります。高齢者ができるだけ自立した生活を自宅で送ることを目的として、日帰りで食事や入浴、機能訓練、レクリエーションを受けることができる施設です。そこで働く職種に「介護福祉士」があります。

### 介護福祉士の仕事

介護福祉士は、高齢者や心身に障がいがある方々の日常生活を、専門的な知識と技術でサポートするお仕事です。

お仕事をされている方に  
聞きました！

デイサービスはなも  
介護福祉士

萩野 真志さん  
田中 桐子さん

■仕事に就いたきっかけはなんですか？

萩野さん 昔から接客業に興味があり、20年程ホテルマンとして働きました。しかし働いていくうちに経営方針に違和感を感じ、他に人と関われる仕事はないか探しているときに、知人の紹介で介護の仕事に出会いました。初めは自分が介護をできるのか不安はありましたが、ヘルパー2級取得の際、現場実習で高齢者と関わることに楽しさと喜びを感じ、介護の仕事に転職を決めました。

田中さん 知人が声をかけてくれたことがきっかけです。当時は介護の仕事に特別深い思いはありませんでしたが、義父母と同居していたので、「いつか役に立つ時がくるかもしれない」といった感じで短時間のパートから始めました。

■仕事の魅力はなんですか？

萩野さん 高齢者との信頼関係を築き、頼りにされる事が一番の魅力です。私が大病をして、しばらく休職し復帰したときも、とても心配をしていたが、「しばらく顔を見なかったから寂しかったよ」「来るのを待っていたよ」と言っていたことができました。私の復帰を待ち望んでいてくれたことがとても嬉しかったです。そんな人とのつながりを感じられるのが介護の仕事です。

田中さん 利用者さんから、「ありがとう」「あなたがあってくれて良かったよ」など、温かい言葉をかけていただくことです。少しでもお役に立てているのかな、と思うと嬉しくてやりがいを感じます。その一方で、私が利用者さんから教えてもらうことも、たくさんあります。今よりも力仕事が多く、さまざまな道具を手作りしていた時代を生きてこられた先輩方のお話を聞けるのも、この仕事の魅力の一つです。

■この仕事に興味のある方へメッセージをお願いします。

萩野さん 介護の仕事は大変だというイメージが強いですが、少しでも興味があるのならボランティアでもいいので体験してみてください。人と接することが好きな

方なら、この仕事の良さに気づくことができると思います。介護の業界は研修が充実しています。介護技術や知識は仕事に就いてからでも身につけることができます。何でもチャレンジする精神を持つことが大切だと思います。

田中さん 介護の場では、知識や技術を必要とすることがたくさんあります。その他、利用者さんの心に心を傾ける、気持ちに寄り添うといった内面的なケアも重要です。でもそれは、後からでも学ぶことができます。人と接するのが好きな方はぜひ介護の世界に飛び込んでください。心が通じあったときに、宝物が増えたように思います。



▲萩野さん（左）、田中さん（右）



## 今月のレシピ

### いちごのクッキー

#### 材料

- いちご(生地用) …………… 小粒15粒(約150g)  
 いちご(飾り用) …………… 小粒10粒(約100g)
- ① { ホットケーキミックス …………… 200g  
 卵…………… 1個  
 砂糖…………… 大さじ3  
 サラダ油 …………… 大さじ2



▲べにひめ



レシピ：農村輝きネット・しんしろ

#### 作り方

- ① オープンを200℃に余熱する。天板にクッキングシートを敷いておく。
- ② 生地用いちごはポリ袋に入れて手でしっかりつぶし、飾り用は適度に切る。
- ③ ポリ袋でつぶしたいちごに①を加え、均一に混ざるまでしっかり揉み込む。生地が混ざったら袋の下の方に寄せ、空気を抜いて袋の上部を縛る。
- ④ 袋の一角を1cmほどハサミで切り落とし、オーブンシートの上に直径2～3cm位の大きさで間隔を空けて絞る。
- ⑤ ②の飾り用いちごをのせて200℃に余熱したオーブン中段で14～15分焼く。焼き上がったなら天板からシートを外し、網などに乗せて冷ます。

問合せ 農業課 (TEL23-7632)

### 新春初釜茶会

新しい年のひとときを和やかな気分でお過ごしください。

日時▶1月21日(水)10:00～14:00

場所▶新城文化会館和室

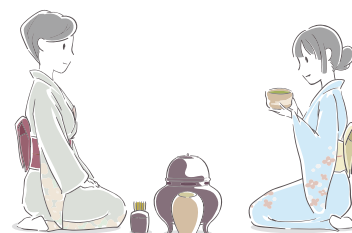
定員▶50人(1時間ごと4席)

対象▶どなたでも

費用▶前売券3,500円(当日券はありません。電話で前売券をお求めください。)

その他▶新春初生け会同時開催

問合せ▶新城市文化協会 茶華友の会 (TEL090-7313-4567)





## 空手で全国大会出場

10月29日(水)

第19回JKJO全日本ジュニア空手道選手権大会に市内の小学生3人、中学生5人、高校生3人が出場することを市長に報告しました。



## 下江市長が第2期初登庁

11月13日(木)

10月26日に執行された新城市長選挙で2度目の当選をした下江洋行市長が第2期をスタートしました。就任式では、マニフェストに5つの目標を掲げ、「人口減少時代に耐え得る地域の社会経済の変革を進めていく」と述べていました。



▲職員に出迎えられ花束を手にする市長

## 新任保育士にエプロンを寄贈

11月18日(火)

中宇利でBonheur(ボヌール)を営んでいる松下里奈<sup>まつした りな</sup>さんが、今年も新任保育士にエプロンを寄贈されました。保育士が自分で選んだ色やデザインをエプロンに仕立てています。令和3年から始まり今年で5回目、合計40人の保育士に寄贈していただきました。



▲寄贈されたエプロンを着用した  
新任保育士（左）と松下さん（右）

## 鳳来寺山もみじまつり

11月23日(日)

晴天に恵まれたもみじまつりイベントデー。表参道では見ごろを迎えたイチョウやもみじを見ながら、屋台や大道芸などのイベントを楽しむ人で賑わいました。

