



訪問診療・往診専門  
医療法人 **かさまつ在宅クリニック**

かさまつ通信  
No.25  
令和元年 12月



## “POO 伝ジャー” について

今回は、“POO 伝ジャー”（ぷうでんじゃー）についてご説明したいと思います。POO 伝ジャーは、排泄の悩みについて相談できる専門職（排泄アドバイザー）のことで、榊原千秋（石川県小松市）さんが全国で POO の講習会を開催し、少しずつ広がりをみせています。

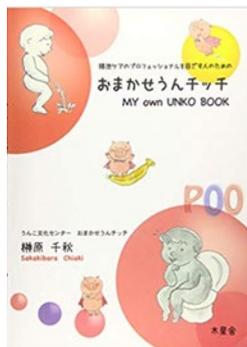
POO 伝ジャーは、便秘解消の 4 つのポイントをあげています。1 つは、生活習慣の見直し。食事（ヤクルトミルミルやヨーグルトなどは有効）や水分摂取の量によって大きく変わります。2 つめは、腸のリズムを整える。腹部マッサージやお腹をあたためることは腸の動きを穏やかにします。3 つめは、副交感神経が優位になるリラックスした環境。適切な睡眠やストレスを和らげる運動は、腸を健康にしてくれます。そして4 つめは、排泄の姿勢。右図のようにロダンのポーズ（35° 前かがみ）が排泄には良い姿勢とされています。ワンちゃんもロダンのポーズです。

POO 伝ジャーの特徴は、排泄アドバイザーという役割だけではありません。POO を通じて地域とのつながりを形成していく役割も担っています。POO の悩みだけでなく、認知症のことや子育て、介護のこと、人生最終段階の関わりまで、地域の困りごとを POO の問題を通じて、ともに悩み、解決への糸口を一緒にみつめていくなど幅広く展開しています。インターネットの環境にある方は、「ややのいえ」で検索してみてください。榊原さん達の地域包括ケアシステムにつながる地域づくりのお手本を学ぶことができます。

POO をきっかけに、いろんな相談ができる場所が地域に整うとともに、みなさんの便秘が解消すると最高ですね。  
(院長 笠松 哲司)



(注) POO=うんちのこと



ご興味のある方はご一読ください。  
あなたも排泄ケアのプロになれる！  
Amazon ブック、楽天ブックから購入できます。  
小学生も読んで勉強しているらしいですよ。  
「おまかせうんちッチ」<木星舎>  
榊原 千秋著





訪問診療・往診専門  
医療法人

# かさまつ在宅クリニック

かさまつ通信

No.25

令和元年 12月



早くも師走です！12月に入ったというのに、20℃程もある気温。今年には晩秋に大きな台風が全国各地に甚大な被害をもたらしたり、そうかと思えば急に気温が急降下してインフルエンザが流行ったりと、体調管理も難しい日々が続いています。毎日めまぐるしく変わる気候に振り回されて、季節を忘れがちになりますが、令和元年も残すところひと月です。

さて、今年も昨年に引き続き神戸マラソンに当選していました。しかも、“キラキラ女子ランナー枠”（定数500人）での当選でした。女子らしく、通常のゼッケンとは違ってヒマワリ柄の可愛いゼッケンをいただけます。今回は事前に3kmしか練習できず、しかも初めての一人ぼっちでのフルマラソン参加。しかし、もう二度と当選しないだろう“キラキラ女子ランナー”なので、これは何が何でも走らなくては！と気合いだけで乗り込んできました。道中、『医師』と書かれたビブスを被って走っているランナーさんとお話しましたが、『医師』と名乗って完走する自信は私にはまだありません…。折り返し地点で暑さから脱水になりましたが、なんとか無事に完走できて、お決まりの自己満足に浸ってきました。

練習皆無で臨んだレースだったので、事務所のスタッフにも内緒で走ってきたのですが、フルマラソン翌日も仕事は絶対休まないのが、せめてもの私のプライド。神戸マラソンの翌日には、徳島大学病院から卒後2年目の臨床研修医が1週間の研修に来られました。内科の医局に入局が決まっている先生でしたが、小児の在宅患者さんのお宅にもたくさん同行訪問してもらいました。小児の在宅医療について全く知らないとのことで、私の担当患者さんのリストを見せたときも、あまりの医療的ケアの多さに驚いていました。でも、小児科同行2日目が終わったときには、「最初はお母さん方がどんなに疲弊しているのか心配だったが、ご家族が明るくて前向きな様子にとってもびっくりしました。」と感想を述べてくれました。訪問診療が介入することで、繋がりを作っていくことが大きな力になるということを知ることができたそうです。これもまた、私にとってはとても嬉しいことでした。

今年度は、学会や論文、講演会などで、徳島県の小児在宅医療の現状について、医療関係者にも知ってもらうことに力を入れました。医学生だけでなく、これからの地域医療を担う若いドクターにも、もっと関心を持ってもらえるよう、頑張りたいと思います。

今年も1年、「裏面のゆるい記事」にお付き合いくださり、ありがとうございました。来年は更なる飛躍の年になるよう、でも多分裏面はこんな感じで続いていきますが、励んで参りますので、どうぞよろしくお願い致します。

(小児科 笠松 由華)

