

案内

青少年育成に
皆さんの善意を

(公財)大垣市青少年育成財団は、大垣市明るい青少年都市市民会議への支援や、青少年活動を行う団体への助成などを行っています。

その主な財源は、企業や個人の皆さんからの寄附金です。温かいご厚志をよろしくお願いします。

詳しくは、同財団のHPをご覧ください。事務局（社会教育スポーツ課内、☎47-8063）へ。



財団HP

緑の募金にご協力
ありがとうございました

令和8年「緑の募金」に、各自治会をはじめ、個人・企業・団体など多くの皆さんから、500万4,389円もの募金が寄せられました。ご協力ありがとうございました。皆さんの善意は、森林整備や緑化の推進などの財源として役立てられます。

詳しくは、公園みどり課（☎47-8409）へ。

花や木への散水に
ご協力を

夏は、厳しい日差しや暑さのため、植物が弱りやすい季節です。晴れが続いた日や日差しの強い日には、道路や公園に植えられている花や木にも散水のご協力をお願いします。

詳しくは、公園みどり課（☎47-8419）へ。

もえるごみ袋(大)の容量を増やします
～8月1日から～

市は、市民の皆さんの利便性向上のため、現行のもえるごみ袋(大)の容量を45ℓから50ℓに変更します（販売金額は10枚入り、税込500円で変更なし）。

なお、容量が増えても、袋に入れるごみの重さは、「10kgまで」で変更はありませんので入れすぎないようにご注意ください。

すでにお持ちの指定ごみ袋は、切り替え後も引き続き使用することができます。そのため、ごみ袋の払い戻しや新しい仕様のごみ袋への交換は行いませんので、ご理解ください。

▶販売開始／8月1日から取扱店舗（202店舗）にて

▶変更点／下表のとおり

形状	変更後	現行
寸法	縦1,000mm(取っ手含む) ×横650mm	縦830mm(取っ手含む) ×横650mm
容量	50ℓ 10kg	45ℓ 10kg
厚さ	0.04mm	0.035mm



縦の寸法を長くして増量

取っ手付きごみ袋は結んで出してください

取っ手付きごみ袋を使用する際は、取っ手の間のひも状の部分をつまんでから、両端の取っ手も結んでいただきますようご協力をお願いします。

なお、もえるごみ袋(小)については、順次取っ手付きに切り替えます。

指定ごみ袋の計画的な購入にご協力ください

8月1日から、もえるごみ袋(大)が新しい仕様に切り替わります。ごみ袋は十分な在庫を確保しておりますので、まとめ買いすることなく、必要な分を計画的に購入いただきますようご協力をお願いします。

詳しくは、クリーンセンター（☎89-4124）へ。

海の日(7月20日)のごみ収集

問合せ クリーンセンター（☎89-4124）



収集日	もえるごみ	もえないごみ ペットボトル	プラスチック製 容器包装
7/20 (月・祝)	収集します (月・木の区域)	収集を休みます この日が収集日の区域は、 7/23(木)に収集します	

市民病院・豊田院長の
健康コラム No.28

過敏性腸症候群
～頻繁な腹痛や下痢・便秘で
お悩みの方に多い原因です～

皆さん、こんにちは。市民病院院長の豊田秀徳です。健康コラム第28回をお届けします。

今回は、腹痛や下痢・便秘の原因となる疾患の1つ、過敏性腸症候群についてお話しします。

過敏性腸症候群は、腸の動きによって起こる症状で、腸自体に病気があるわけではありません。このため「・・・病」や「・・・炎」という病名ではなく「症候群」(特徴的な症状の組み合わせの意味)という名前がついています。

胃や腸は、口から食べた物を消化しつつ、便として肛門から排出するまで送っていかねばいけません。口から肛門までの消化管は9メートルほどもあり、食べ物が自然に奥に移動していく訳ではなく、胃腸は自ら「蠕動(ぜんどう)」という動きをして食物を奥へ送っていきます。つまり、腸が動くのは自然なことで、動かなければ食べ物の消化も排便もできないわけですが、問題はこの動きの程度なのです。

腸が激しく動けば、人は「腹痛」を感じます。多くの場合は便も柔らかくなり、下痢にもなります。何か悪いものを食べた時にお腹が痛くなって下痢をするのは、よくないものが腸に入ったことを体が察知して早く外に出そうとし、腸を激しく動かすことによる正常な反応です。逆に、腸の動きがのんびりしすぎると、いつもお腹が張ったような感じがしたり、便秘気味になったりします。このように腸が必要に応じて活発に動き、そのために腹痛などの症状が出るのは自然なことなのですが、日常的に腸の動きが過度に激しかったりのんびりしたりして、その結果、腹痛や



お腹の張りなどの症状が頻繁に出る状態が過敏性腸症候群です。

過敏性腸症候群の方がクリニックや病院にかかると、便の検査などとともに、多くは大腸内視鏡(カメラ)検査を行なうことになります。胃腸の症状がある場合には、内視鏡検査などでがんなどの疾患がないことを確認するのは必須です。

一方、内視鏡検査では検査の前に腸の動きを止める薬を使用するため、日頃腸の動きが激しい人なのかどうかの判断はつきません。結果として、先生からは「問題ないです」と言われることがほとんどです。実際に心配のない状態なのですが、症状があっても悩んでいるのは事実で、それで解決したわけではないのが問題です。

過敏性腸症候群の原因は不明な部分も多いのですが、自律神経やストレスが関係しているとも言われています。子供の頃に、運動会の競走で自分の番が近づいてくるとお腹が痛くなった経験はありませんか？こういう現象も、精神的な緊張やストレスがお腹の動きに影響して起こっていると考えられます。脳と腸は自律神経やホルモンの深く繋がっており、脳のストレスが腸に影響を与えるのです。また、「胃腸が弱い」という心配が逆にストレスの原因となり、症状を悪化させることも指摘されています。

お薬としては「整腸剤」が主体で、腸の動きを「なだめる」「整える」というのが目標になります。残念ながら、全ての皆さんに効果のある絶対的なお薬はありません。焦らずにいろいろ試してみても、自分に合う薬や方法を探していくのが現実的でしょう。ストレスの軽減も大切です。悪くなる病気ではないと考えて「うまく付き合う」のが一つの方法です。

コラムで取り
上げてほしい話
題などは、入力
フォームへ



入力フォーム