



2015  
**12/19** 土

12:30開場 13:00~15:30  
30分程度延長する場合があります

第三十回 こんぼ亭

主催

認定NPO法人 地域精神保健福祉機構

ACTIAIE (薬剤師)  
**香取牧子**

大阪精神医学研究所 新阿武山病院栄養給食室室長  
**井戸由美子**



こんぼ亭亭主

伊藤順一郎

# 出ない悩み 便秘&肥満 太る悩み

便秘や肥満を安全に、効果的に解消して元気になるにはどうしたらよいのか？ 下剤に頼らない便秘対策、継続できる肥満対策、薬の影響への対策などをわかりやすくお話いただきます。

「口もRかつかつや...」

はあ...

井戸先生が、便秘対策として使っている乳果オリゴ糖のサンプル商品です  
くわしくは裏面をご参照ください

ご来場の方に、手帳とサンプル商品をプレゼント!

会場：荏原文化センター



荏原中延駅から徒歩5分(東京都品川区中延1-9-15)  
東急池上線は、蒲田駅と五反田駅を結ぶ路線です。

事前申込 **3000円**(賛助会員は**2000円**)  
当日:**3500円** 事前申込締切日 **12月11日(金)**

お問い合わせ ☎ **047-320-3870**

272-0031 千葉県市川市平田3-5-1 トノックスビル2F 認定NPO法人コンボ



申込方法

- ①参加費を郵便局の青い振り込み用紙でお振り込みください。口座番号=00280-4-116662 加入者名=こんぼ亭
- ②お名前・ご住所・電話番号・ファックス番号・メールアドレス・コンボの賛助会員は会員番号・イベントの題名を、ハガキ、電話、ファックス、メール (comhbotei@gmail.com) などでご連絡下さい。お振り込み後に参加費は返金できませんので、ご注意ください。



## 便秘に下剤を使い続けると麻痺性イレウスを引き起こすことが

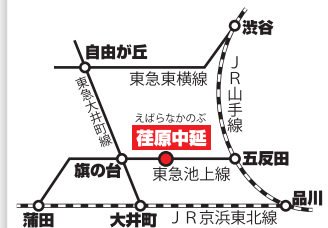
- 長期に下剤や浣腸を使い続けていると、腸粘膜を麻痺させ排便の反射機能がなくなってきます。
- ウンチが腸管にたまり、腸管が無理やり押し広げられ腸管の筋肉の断裂がおこります。そこに下剤を使い続けると、無理に腸は伸び縮みし、無理を続けると伸びきったパンツのゴムのような腸になってしまいます(麻痺性イレウス)。
- 当院では下剤だけに頼らず腸内環境を整えて良い排便習慣をつけるために腸内細菌の善玉菌を増やす働きのある「乳果オリゴ糖」を使って便秘対策を図っています。
- 「乳果オリゴ糖」を飲む量は患者さん自身にウンチの状態をみて調節してもらっています。その結果、下剤を使った時の何回もトイレに行くことも、水様便や泥状便も減り、良いウンチが1日1回出る方が増えました。

—「こころの元気+」2015年4月号(特集「食べること・動くこと」)より  
井戸由美子先生の文章の要約



会場までの  
ご案内

### 荏原中延駅(東急池上線)までの路線図



五反田駅から5分/蒲田駅から18分

## お申し込み方法

参加費をお振り込みの上、お名前ご住所などを電話、ファックス、メールなどでご連絡下さい。

- 1 参加費を郵便局から郵便振替用紙にてお振り込みください。  
**口座番号：00280-4-116662**      **加入者名：こんぼ亭**
- 2 参加申込用紙に必要事項をご記入の上、FAX(047-320-3871) 電子メール(comhbotei@gmail.com) 郵送(宛先は上記参照)でコンボまでお送りいただくか、お電話(047-320-3870)で下記の必要事項をコンボまでご連絡ください。  
申込用紙は、コンボのホームページ(<http://comhbo.net>)からもダウンロードできます。
- 3 上記の①②が確認できましたら、入場券(ハガキ)をお送りしますので、当日ご持参ください。  
☆先着順に受け付け、定員に達したところで締切らせていただきます。  
☆お振り込み後のキャンセルには対応できませんので、あらかじめご了承ください。  
※お一人様1枚でお申し込みください(複数でお申し込みの場合は、人数分コピーしてください)

お名前	ふりがな	
ご所属		
賛助会員番号 (コンボ賛助会員の方)	※「こころの元気+」送付の封筒の宛名に記載されているID番号	
連絡先区分	自宅 勤務先 その他( )	
ご住所	〒 都・道 府・県	
電話番号	ファックス番号	
E-mail :	<input type="checkbox"/> コンボお知らせメール便に登録する <input type="checkbox"/> 登録しない	
<b>無料</b>	イベントやTV番組などの情報をお届けする「コンボお知らせメール便」にぜひご登録ください! お知らせメール便は、パソコンか携帯電話にEメールで送るメールマガジンです。	

開催日	参加希望月例会	事前申込締切日	参加	領収書
2015年 12月19日(土)	<b>BENPI &amp; HIMAN 出ない悩み・太る悩み</b>	2015年 12月11日(金)	<input type="checkbox"/>	必要 <input type="checkbox"/>
領収書の宛名 (必要な方のみ)				

●領収書をご希望いただいた方には、当日会場でお渡しいたします。