

第3回

街の医療と健康づくり

あなたは大丈夫? “痔と肛門疾患”



樋渡 克俊 先生

高萩市大和町2-59
Tel 23-2928

- 診療科目
一般外科・消化器科・
肛門科・一般内科・皮
膚科・花粉症、アレルギー疾患 ほか
- 外来診察時間
9:00~正午、
14:00~18:00
- 休診日
土・日・祝

Q 痔の種類と症状を教えてください

樋渡先生：痔は、^{じかく}痔核（イボ痔）・^{じろう}痔瘻（あな痔）・^{れっこう}裂肛（切れ痔）の3つに分けられます。まず痔核は、部位により内痔核と外痔核に分けられ、内痔核の主な症状は出血、外痔核の症状は痛みです。痔瘻は、肛門線の凹んだ部分から肛門線の奥まで便が入り化膿した状態です。ひどくなると高熱が出て、椅子にも座れない程の痛みとなります。裂肛は、便秘などの影響で硬便となり肛門の皮膚の部分が裂けて傷つく病気です。繰り返すと肛門が狭くなり治りにくくなります。痔瘻は男性に、裂肛は女性に多いと言われています。

「排便時に痛い」「トイレトペーパーに血が付く」「肛門にシコリが触れる」「いつも残便感がある」などの症状があったら、恥ずかしがらずに一度肛門科を受診してください。痔だと思っていたらガンだったということもありますので自己判断は危険です。検査は約15分程度で終わります。

Q どんな予防方法がありますか

樋渡先生：予防は、便秘・下痢の改善です。バランスのよい食事をとり、朝食をしっかりと食べることで胃結腸反射を起こし便意をもよおし排便リズムが作られます。

また、食物繊維は、便量を増やし便自体を軟らかくする効果があります。軟らかい便は便秘になりにくく肛門の負担を軽くしてくれます。食生活・生活リズム、排便の仕方などをもう一度見直しましょう。

おひとり様レシピ

ひとり暮らしでも 簡単・ヘルシー・おいしく自炊

●問合せ 高齢福祉課地域包括支援グループ ☎22-0080

鮭と大根の和風スープ

●材料

- ダイコン … 大きめの乱切り6ヶくらい
- 生鮭 … 60g(小さめの切り身1切れ)
- 塩 … ひとつまみ(2本の指で)
- バター … 小さじ1弱
- 小麦粉 … 大さじ1/2
- 水 … 100ml(1/2カップ)
- だしの素 … ひとつまみ(3本の指で)
- 牛乳 … 100ml(1/2カップ)
- 味噌 … 小さじ1弱
- グリーンピース … 3~5粒(彩り)
- 粉山椒 … 適宜

栄養量

- エネルギー…229kCal たんぱく質…19.0g
- 脂質…9.4g カルシウム…163mg
- 食塩相当量…1.6g

<作り方>

- ①大根は大きめの乱切り、水から15分下茹です。鮭は塩をふり、少しおいて水気をとり、1切れを3~4つに削ぎ切りにする。
- ②厚手の鍋にバターを溶かし、鮭を両面焼き、一度取り出す。
- ③②の鍋に①の大根を入れて炒め、小麦粉をふり入れる。水、だしの素を加えてあくを取りながら、大根が柔らかくなるまで煮て鮭を戻す。
- ④③に牛乳を加え、味噌を溶き入れて、ひと煮立ちさせ火を止める。
- ⑤器に盛り付け、グリーンピースを散らし、お好みで粉山椒をふる。



管理栄養士 滝田 美穂

協力：高萩市食生活改善推進連絡会

すこやか

定期予防接種のスケジュール例 (平成27年4月1日現在)

種類と対象	合計回数	誕生																	
		1ヶ月	2ヶ月	3ヶ月	4ヶ月	5ヶ月	6ヶ月	7ヶ月	8ヶ月	9ヶ月	10ヶ月	11ヶ月	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	7歳
ヒブ	4回			①	②	③									④				
小児の肺炎球菌	4回			①	②	③									④				
四種混合 ※11歳以上13歳未満で追加接種 (二種混合)あり	4回			①	②	③									④				
BCG	1回							①											
麻疹風しん(MR) ※2回目は小学校入学前の1年前	2回												①					②	
水ぼうそう	2回											①	②						
日本脳炎 ※9歳以上13歳未満で追加接種あり	4回															①		③	

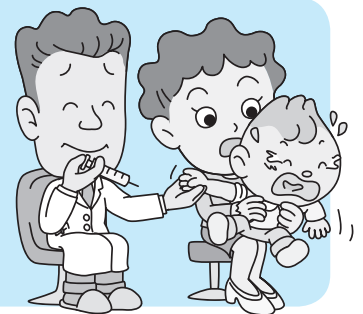
- ①②などの番号は標準的な接種時期です。■は予防接種対象期間です。
- 期間内の場合無料で予防接種を受けることができます。
- 四種混合は三種混合+不活化ポリオです。三種混合を4回、不活化ポリオを4回(生ポリオを接種した場合を除く)終わっていない場合には健康づくり課までご連絡下さい。
- ヒブ、小児肺炎球菌は接種開始時の月齢によって接種回数が異なります。詳しくは通知に同封されている説明文をご覧ください。

～予防接種は大切な命を守るもの～

予防接種の対象となっている病気は、かかると生命にかかわり、重症化したり、重い合併症を引き起こしたり、後遺症が残ることがあります。このような病気からお子さんを守るために予防接種は行います。

高萩市では、対象となるお子さんに個別に通知を送っています。通知が届きましたら、お子さんの体調がいい時に早めに予防接種を受けるようにしましょう。

高萩市に転入した人には、予防接種券を発行しますので、健康づくり課(☎24-2121)までご連絡ください。



6月の行事

会場：高萩市総合福祉センター
予約先：健康づくり課 ☎ 24-2121

行事内容	実施日	時間	対象者
健康相談	6月12日(金)	8:45～11:00	市内在住の希望者
健康・運動教室 (筋力アップコース)	6月17日(水)	13:30～15:30(受付13:00～13:30)	市内在住の希望者 (定員に達したので申込終了しました)
こころの相談 (精神保健相談員等の相談)	6月19日(金)	9:30～11:00	市内在住の希望者(*予約制)
健康・歯科相談	6月22日(月)	8:45～11:00	市内在住の希望者(*予約制)
赤ちゃん教室	6月24日(水)	10:15～11:30(受付9:45～10:15)	1歳までのお子さんがある保護者
健康・運動教室 (リフレッシュ体操コース)	6月26日(金)	13:30～15:30(受付13:00～13:30)	市内在住の希望者(*予約制)
3歳児健康診査	7月 1日(水)	12:30～16:00(受付12:30～13:30)	平成24年5月・6月生まれの幼児

※幼児健診については個別通知しますので、日程・会場等ご確認ください。予約は健康づくり課☎ 24-2121です。

街頭献血 (全血献血)	6月19日(金)	10:00～16:00	会場:ベイシア高萩モール
----------------	----------	-------------	--------------