

保健婦室から

# 健康メモ



痔は国民病とも言われているくらい多くの人が悩まされている病気です。出血があったり、痛みがあったりしても人にも言えず、自分で適当に処理をしている方が多いようです。

しかし、痔は進行すると、非常に苦痛で不快なものとなり、日常生活にも影響します。そのためにも痔を正しく知って早く治すことが必要です。

## 痔

便秘予防は食事の注意等いろいろありますが、第一は便秘を抑えずすぐにトイレに行くことです。便秘を我慢することが便秘の始まりです。

### 治療法

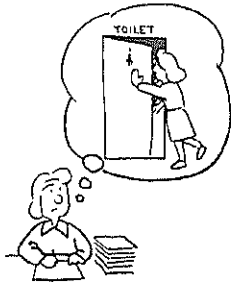
傷が新しく浅いときは、まず大便をやわらかくすることが最も大切です。入浴や座浴で傷口をきれいにすること。慢性化したら手術も考えます。

●痔出血？がんに出血？  
肛門から出血があれば、短絡的、楽天的に自分で痔出血と思ひ込まず、大腸がんが合併していないか検査を受けることが大切です。

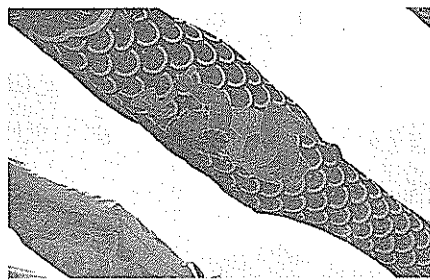
●痔の種類  
きれじ…裂肛、肛門潰瘍  
いぼじ…内痔核、外痔核、脱肛  
あなじ…痔ろう、肛門周囲膿瘍

### 予防法

「便秘を我慢しないこと」  
「便秘にならないようにすること」  
「性急に強く力んで排便しないこと」です。



## これはなんでしょう



答えについての思い出など  
もお待ちしています。

■しめきり 5月20日

■あて先 〒7783 南国市  
大埴甲二三〇一 南国市広報  
委員会 親子クイズ係

■賞品 正解者の中から抽選  
で5人に図書券を進呈

◎第228回親子クイズの答えは、  
ランドセルでした。

### 第228回当選者発表(敬称略) (応募総数28通)

- 窪田寿美(篠原)
- 松本妙子(大埴)
- 三谷敦己(岡豊町)
- 吉對佐和(比江)
- 沢村幸(十市)

お便りの中から皆さんの思い出の一部をご紹介します。

◆頭よりも大きい新品のランドセルを背負って、桜花の下を通う児童の姿を見ると、ふと長女の手を取って入学式に行ったころのことを思い出します。その長女も今は二児の母となって私たちの入学準備に追われています。世代の交代でしょうか、忘却の歳月の早さを感じます。

◆学校の帰り、寄り道し、ランドセルを手を持って帰っていると、バチが当たったかしないけど手に持っていたランドセルが運悪く川に落ちて教科書やノートがびしょびしょにぬれた思い出があります。

◆三年続けたのランドセルを孫にプレゼント、今年で終わりです。みんな良い子、頑張

れ、頑張れ。

◆わが家では、長女が新生一年生。兄(小三)とこの子を送る後ろ姿に私が付けたランドセルのお守袋がやさしく揺れ、ほのぼのとした毎朝です。

◆今年もピカピカの一年生が見かけられる春になりました。小学も高学年になると皆、ランドセルはやめて手提げかばんにかえますが、私の子供のころは父がとて厳格だったものですから、手提げは姿勢が悪くなるからと卒業までずーっとランドセルを大切に背負いました。父の性格を受け継いだのか、私も息子が学年で一番体が大きかったため、まるで「せみ」がとまっているようだと思いつつ、六年生まで使わせました。その息子も大学を卒業し、この春ピカピカの新人社員となりました。

◆次女が小学校に入学しました。体が小さいので軽いランドセルを購入しましたが、長女のランドセルより一回り大きいのです。初めて背負ったときは後ろへひっくり返りそうでした。毎日、元気に登校しています。