

保健婦室から

健康メモ

今回は前回に引き続き痔についてのお話です。

「いぼじ」…内痔核、外痔核  
内痔核は第一度（排便時に出血はあるが痔核は肛門の外にでない）、第二度（痔核が排便時に脱出しても排便がすめば自然に中に引き込む）、第三度（痔核が指などで押し込まないとともに戻らない）、

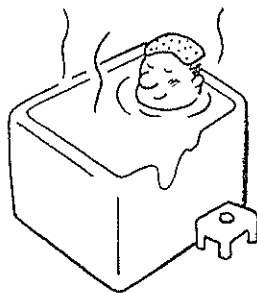
第四度（痔核が脱出したまま）の四段階に分けられます。外痔核は肛門出口近くにできた痔核で、通常えんどう豆ぐらゐで痛みがあります。痔核の原因は冷え、アルコール、力仕事、長時間の座り仕事、体質等いろいろと言われていますが最も大きな原因は便秘です。

●治療法

治療法はよくお風呂に入って、規則正しく排便する習慣をつけることです。腫れ、痛み、出血には座薬や軟膏で処置をしてください。

急性症状を何度も繰り返して、第三度、第四度の内痔核になったら手術も必要です。

痔



痔は早いうちに治療すればそれだけ早くなおり快適な生活に戻れますので早期治療することを勧めます。

- 予防の5カ条
- ①便秘をしない
- ②排便は力まず短時間に
- ③適度の運動
- ④野菜、果物をよく摂りアルコールは控えめに
- ⑤入浴して肛門を温め清潔に

南国歌壇

いずちみな山は若葉に埋まり  
て つつじの花の紅仄かなり

岡豊町 葛目治子  
逝きし亡夫愛し育てし雉鳥を

山で老いよと放してやりぬ  
立田 池田小村

電車にて親しく語る白髪の  
名前洋はぬ老われ哀し

篠原 山本茂

初夏なるや老脚延ばし孫とゆ  
く 剣山頂残雪疎らに

中谷 北村照美  
病む人の看護は辛き日日なれ

ど 優しい人の言葉になごむ  
後免町 刈谷益子

簡素なるゆゑに余韻を秘め放  
つ 古刀一振り環頭の大刀

大桶 中田憲秀

南国柳壇

ちよっぴりとマグマを抱いて  
孫の意地 古市 島田八重子

文通で此の長生きを自愛して  
十市 武市日出志

行くこうかと思案にくれて日が  
暮 里改田 下総金子

みそじるの味で泣ける寮の朝  
十市 大家寿恵子

南国俳壇

新緑へ息整えて老の女  
生き残ることをバツタの夢と見る

控え目に味付けをして蛸蛸に足  
石仏の百の沈黙囁つれり

草匂ひ風の匂いて春の山  
山肌には斑雪朝日を返しおり

永田ますき(忍冬句会)

高村三喜子( )

馬場左枝( )

二宮弘代(舟入句会)

久竹豊美( )

