

# 健康メモ

●尿が出始めるまでに時間がかかる

●尿の切れが悪い

このような症状が段々現れてきます。ひどくなると直腸が圧迫されて便秘になる人もいます。しかし、皆がこうなるのではなく個人差があります。前立腺が肥大することは、老化の一種で、避けることはできません。

《症状悪化を防ぐには》

▼アルコールを飲み過ぎない

▼冷さない

▼長時間座り続けない

▼オシッコをがまんしない

▼適度に運動する

に、気を

つけま

しょう。

年を取れば誰でも起こります。

自覚症状があれば、早めに泌尿器科へ受診してください。

最後に、

ちよっと一言アドバイス

オシッコが終わったらよく

振ってしずくを落としましょう。

## 前立腺肥大症

この病

気は五十歳過ぎから徐々に起

こってくる男性特有の病気で

す。最初は、あまり症状はあ

りません。しかし、前立腺肥

大が進むと、まずは

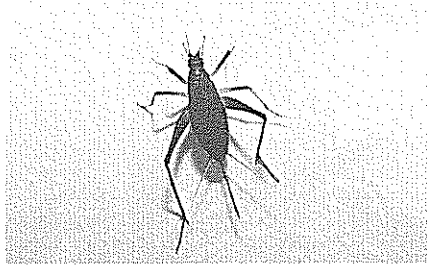
●オシッコが近くなる

●オシッコの太さが細くなる

●尿に勢いがなくチヨロチヨ

口出る

### これはなんででしょう



ヒント ずずしい泣き声かな  
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 9月20日

■あて先 〒783 南国市  
大浦甲二三〇一 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22回親子クイズの答えは、  
スイカでした。

第22回当選者発表(敬称略)  
(応募総数53通)

蒲原さよ子 (大浦)

中山結花 (篠原)

松村果央 (明見)

山本葉子 (岡豊町)

門田由利 (外山)

お便りの中から皆さんの思い出の一部をご紹介します。

◆暑い、忙しい農繁期のおやつに、冷したスイカは生き返った心地がします。自家製なのでなおさらです。

◆子どものころ夏祭りのごちそうといえはスイカでした。縄で縛って井戸につり下げて冷したスイカのおいしかったこと。今はもうなくなつた母や祖母の笑い声があつたのです。

◆私が子どものころは、父がよくスイカを井戸で冷してくれたのですが、今はその井戸も埋めてなくなりました。

◆お父さんがその年の出始めに買ってきてくれるスイカの味は新鮮で季節の移り変わりを感ずります。みんなで分けた一切れをわたしはおいしく食べて青いところまで食べます。

◆昔はスイカも野生味があつた気がします。井戸水で冷して塩をパラパラふりガブリ！ハウスでつくつた小ぶりのスイカをスプーンでいただいても、夏に汗をかいた後でかぶりつく味にはとてもかかないません。そういえば、近ごろは丸のままのスイカを買うこともなくなりました。

◆きゅうりでもなくしろつりでもなく、スイカの皮の白い部分の漬物が野菜の少ない夏場においしく重宝しています。

◆このごろ、スイカの値段が高いと新聞で知って、もうスイカは食べられない！と覚悟していましたが、そのかわりメロンが食べられます！

◆昔、高知市に住んでいたころ、まだ十九歳、そのころ初めてでデートで一切れ百円のスイカを買って天神橋の上で食べました。そのおいしかったことを思い出します。

◆スイカ割り、竹の棒を持って三軒先から目かくしをして台の上に置いてあるスイカめがけて、ここぞと打ちおろしたが見事はすれた思い出があります。

青いところまで食べます。