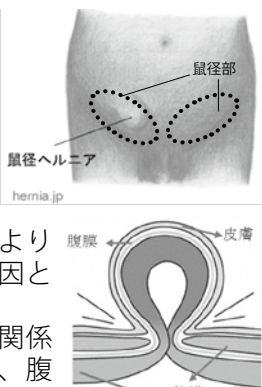


鼠径ヘルニア(脱腸)にご注意を~その腹痛は大丈夫?~

鼠径ヘルニア(脱腸)とは

お腹の中にある内臓が腹膜に包まれた状態で、鼠径部の筋膜の間から皮膚の下に出てくる病気です。出てくる内臓が腸の場合「脱腸」と呼ばれます。乳幼児の場合はほとんどが先天的なものですが、成人の場合は加齢により身体の組織が弱くなるのが原因と考えられています。



鼠径ヘルニアの発生に職業が関係していることが指摘されており、腹圧のかかる仕事に従事する人に多く見られます。便秘症の人、肥満の人、前立腺肥大の人、咳をよくする人、妊婦も注意が必要です。

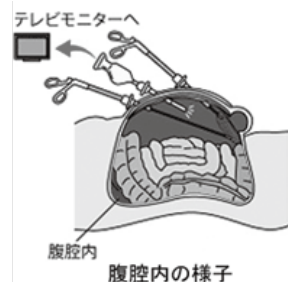
鼠径ヘルニア(脱腸)の症状

立ち上がった時やお腹に力を入れた時に鼠径部が柔らかく膨らみます。横になったり、手で押ししたりすると戻ります。

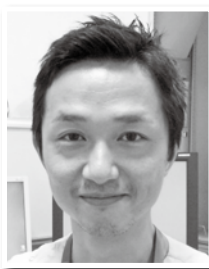
膨らみが急に硬くなったり、膨れた部分が押さえても引っ込まなくなることがあり、お腹が痛くなったり吐いたりします。これをヘルニアの嵌頓といい、急いで手術をしなければ、命にかかわることになります。

鼠径ヘルニアの治療

手術が唯一の治療法です。メッシュを用いて隙間をふさぐ方法が主流となっています。当院ではメッシュプラグ法と腹腔鏡下鼠径ヘルニア修復術を行っています。患者さんの希望や身体の状態などから、最適な手術法を選択するようにしていますので、担当医とご相談ください。



痛みがなく日常生活に支障がなければ急ぐ必要はありませんが、自然治癒することは難しく、放置すると嵌頓を起こす恐れがあります。嵌頓を起こす前に手術を受けることが何より重要ですので、早めの受診をお勧めします。お気軽にご相談ください。



市立甲府病院外科
小林洋明ドクター

平成13年東京医科歯科大卒。関東中央病院などを経て、平成24年から市立甲府病院勤務。現在当院外科医長。日本外科学会外科専門医。

☎市立甲府病院…☎(244) 1111

防災情報 コラム⑱

備えあれば憂いなし

土砂災害危険個所を確認しましょう

台風や局所的な集中豪雨などにより、全国各地で土砂災害が発生しています。皆さんがお住まいの場所が土砂災害の危険があるか事前に確認し、災害に備えましょう。

●住んでいる場所が土砂災害の危険があるか事前に確認する

土砂災害ハザードマップは市ホームページから確認できます(ホーム>防災・防犯>防災>ハザードマップ>土砂災害ハザードマップ)。

土砂災害に遭わないために 覚えておきたいポイント

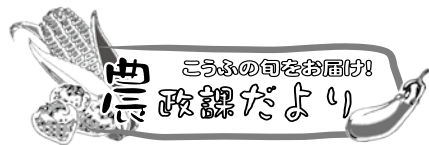
●土砂災害の前兆についても注意する

- ①川が急に濁ったり流木が流れてきていないか
- ②地面にひび割れなどが起きていないか
- ③崖の上から小石などがバラバラと落ちてきていないか、など

●早めの避難を心がける

身の危険を感じた場合や市から避難の呼びかけがあった場合は早めに避難しましょう。避難地、避難所を家族で再確認しましょう。

☎防災課…☎(237) 5331



第1土曜日は
「地産地消の日」

10月4日

☎農政課…☎(298) 4833

郷土料理の「すいとん」「ほうとう」に使われる サトイモについて農家の方に聞きました!

【栽培の工夫】

サトイモは連作を嫌うため、毎年場所を替えつつ田んぼを畑にした湿潤な土壌に、自前の大きな種芋を畝を高く盛って植えつけます。そうすると草丈2m、葉の長さ80cm弱と大きく育ち、粘りが強いおいしいサトイモができます。

【保存方法】

サトイモは呼吸しているのので、通気性の良い紙袋に入れ保存しましょう。

【お勧めの料理方法】

煮ころがしや肉を多めにいれたコロッケがお勧めです。小さな芋は茹でて皮をはぎ、生姜や鰹節を入れてしょうゆにつけて食べるのがおいしいです。

農家の方のお勧めの食べ方で旬のサトイモをご賞味ください。

市内の直売所

- 風土記の丘農産物直売所(午前9時~午後5時、火曜定休)
…☎(266) 3858
- 上九ふれあい農産物直売所(午前8時30分~午後5時、木曜定休) …☎0555(88) 2138
- 穫れたてLand山城店(午前9時~午後5時、日曜定休)
…☎(243) 6766
- 穫れたてLand池田店(午前9時~午後5時)
…☎(228) 4255
- 甲州地どり市場(午前10時~午後6時) …☎(222) 0032