

山方地域の方の作品をご紹介します。



敬称略

山方俳句クラブ 会員10人
代表 尾木 よね ☎57-3096

踏み出たる試歩の一步や風光る

二方 月子

軒下に風知草置き風を知る

関 里子

黒南風の昼を灯して客迎ふ

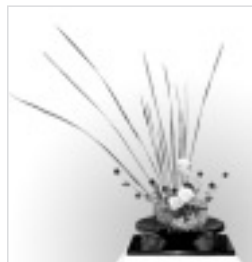
大曽根 妙子

夏潮の荒きひびきや五浦浜

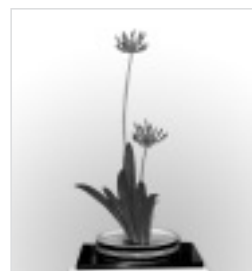
鹿島 富士子

沙羅咲いて明日は散る花惜しみけり

新原 澄子



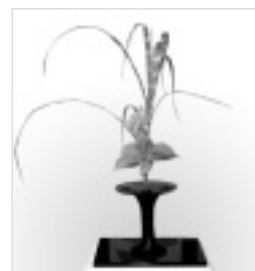
「自由花」
大串 啓子



「生花株生」
高村 君江

池の坊ろっか

会員11人
代表 大串 啓子
☎57-3663



「生花新風体」
上久保 葉子

健康アドバイス

常陸大宮済生会病院
外科・消化器科
目黒 由行先生

「鼠径ヘルニアについて」

鼠径^{そけい}とは、太ももの付け根の部分のことで、ヘルニアとは、体の組織がもとの場所からはみ出した状態をいいます。「鼠径ヘルニア」とは、本来ならお腹の中にあるはずの腸などの一部が、鼠径部の筋肉の間から皮膚の下に出てくる病気です。一般に「脱腸^{だつちよう}」と呼ばれる病気です。成人の場合は加齢により鼠径部の筋肉が弱くなることが原因で、腹圧のかかる力仕事をする人や便秘の人に多く見られます。

初期のころは、立った時とかお腹に力を入れた時に鼠径部の皮膚の下に柔らかいはれができます。これは指で押さえると引っ込みます。次第に小腸などの臓器が出てきて、男性だと陰嚢がはれてきたりします。中にははれが急に硬くなったり、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気持ちが悪くなったり吐いたりします。これはヘルニアの嵌頓^{かんとん}という状態です。脱出してしまった腸などが戻らなくなり、ついには血流が悪くなり腸が腐ってしまい、穴があいてしまう場合もあります。緊急手術をしなければ、命にかかわる場合もあります。

ヘルニアの治療は基本的に手術をしないと治りません。ヘルニアバンドというものがありますが、これは治療というよりもバンドをヘルニアの外から当てて出てこないようにしているだけで根本的な解決ではありません。最近はメッシュという人工素材を用いてヘルニアの修復手術を行う施設が増えていきます。これは術後の引きつれ感や違和感が少ないのが特徴で、当院では下半身麻酔で手術時間は1時間前後、術後は順調であれば3～4日以内で退院が可能です。



今月の

フンポーズ

腹筋 + ヒップアップ

10回×3セット

- ①仰向けに寝て、上体を床にぴったりつけ、両脚を浮かせて膝を曲げます。
- ②両手は体の横に添え、手のひらを下に向けます。
- ③息を吐きながら、床を手で押すようにしてお尻を少し持ち上げます。(お尻を高く浮かせる必要はありません。勢いをつけずに行いましょう。)
- ④息を吸いながら元に戻します。

