



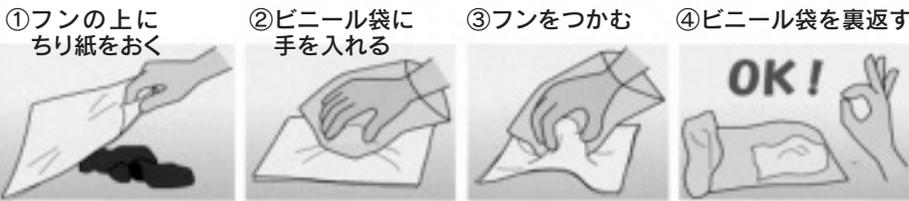
## 犬の散歩はマナーを守って！

散歩は犬にとってとても大事な運動です。しかし、散歩の時のマナーが守られなければ周りの人に迷惑をかけることになります。マナーを守り、正しく楽しく犬の散歩をしましょう。

### フンは持ち帰りましょう！

飼い犬が散歩中にしたフンを放置するのはマナー違反です！  
公園や道路などに犬のフンが落ちているのは、気持ちの良いものではありません。

#### ・・・フンの始末の仕方の例・・・



バックの中身

ちり紙、  
ビニール袋、  
ペットボトル



### 尿を他人の家の塀や門などにさせないようにしましょう！

犬の尿によるにおいや汚れは気持ちの良いものではありません。他人の家の玄関先や壁に尿をさせないように気をつけて散歩しましょう。

また、水を入れたペットボトルを持ち歩いて尿をしたら流すようにしましょう。

健 康

通 信

常陸大宮済生会病院  
診療部長  
杉山 照幸先生

### 「空腹時の腹痛と食後の腹痛」

おなかが痛くなった時、いったいどこが悪くなったのか、また、何を食べて悪くなったのかと心配ですね。今回はよく胃痛といわれる上腹部痛について、食事との関連でいたいどこが悪いのか予想してみましょう。

おへその上あたりが痛くなると胃が痛いということが多いのですが、必ずしも胃が悪いとは限りません。胃以外でも、食道や十二指腸、胆嚢や胆管、肝臓や膵臓、時には肺や心臓の病気でも上腹部痛が起きることがあります。では、胃が悪い時にはいつ、どのように痛むのでしょうか。胃潰瘍や十二指腸潰瘍はおなかが空いた時、すなわち朝ご飯を食べる前や食後2時間以上たった頃におなかが痛くなる人が多いのです。おなかが空いた時は胃液が濃い状態なので、胃や十二指腸に傷があるとそこを直接刺激します。食べ物が入ると胃液が薄まるので刺激が軽くなるのでしょう。

食後すぐや食事中に痛みが出る時、特に脂っこいものを食べた時やお酒を飲んだ時におなかが痛くなったら胆嚢や胆管、膵臓の病気を考えます。消化液（胆汁や膵液）は食べ物がおなかに入ると出ますので胆嚢や膵臓が働くわけです。働いた時に痛みが出るのが胆石や膵炎の時です。心臓や肺が悪い時には胸が苦しくなることが多いですが、胸の下の方とおなかの上の方はごく近い位置にあるので、体が痛み信号を間違っておなかの方へ出してしまうのかもしれませんが、もちろん、心臓や肺の病気の時には食事とは関係なく痛みが起きます。心臓や肺に負担がかかった時、すなわち運動やストレスがかかった時に痛みがくる人が多いのです。

このように、一口で上腹部痛（胃痛）といっても、様々な原因があるものです。胃が痛くなって心配な時には、医療機関を受診して胃カメラやエコーなどで胃腸や肝胆膵の検査を受けるとよいでしょう。胃カメラは鼻から入れるもの（経鼻内視鏡）もあり楽にできるようになりました。ですから、怖がらずにぜひ相談してください。それらの検査をしても病気が見つからない時には、心臓や肺の検査を勧められることもあるでしょう。医療機関でよく相談して、賢く検査を受けるようにしましょう。

