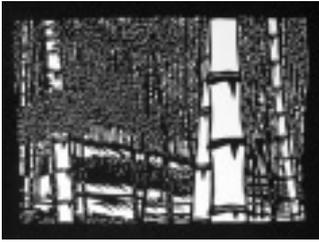


大宮地域の方の作品をご紹介します。



敬称略



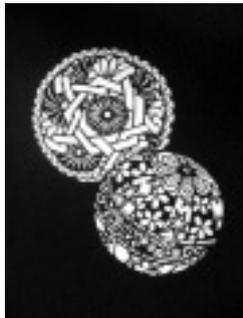
竹林
神長 文美代

きりえ愛好会
会員10人
代表 山崎 豊美
☎53-0375

陶芸クラブ
会員15人
代表 中山 準
☎53-3161



花器 萩谷 くめ



手まり
鈴木 静子



秋保大滝
山崎 豊美



花器 迎 芳江



花器 鈴木 きぬ子

健康アドバイス

常陸大宮済生会病院
診療部長
小島 正幸先生

「痔について」

肛門というと汚いというイメージがあるかもしれませんが、肛門にはすばらしい機能があることをご存知ですか？それは、でるものがガス（おなら）なのか、水（下痢）なのか、固形物（硬い便）なのか区別できるのということです。

肛門のすばらしさがわかったところで、代表的な肛門の病気、痔核・裂肛・肛門周囲膿瘍・痔ろうについて説明します。

まず、痔核（いぼ痔）ですが、内痔核と外痔核で症状、治療が異なります。内痔核は、肛門の奥にできる痔核で、通常痛みはなく、出血や肛門からの脱出で気づくことが多いようです。最も多いタイプです。多くの患者さんは、薬や生活習慣の改善などの保存的治療で症状が軽快します。排便時などに脱出してしまい指で押さえないととに戻らないようなものは手術や注射療法で治すことができます。一方外痔核は、肛門の皮膚に近い方の静脈がうっ血して血の塊ができる病気です。激しい痛みをとまなうことがほとんどですが、普通は、1週間程度で痛みがやわらぎます。痛みが激しい場合は外来で血栓を除去する処置を行います。

裂肛（切れ痔）は、硬い便で肛門付近が切れるもので、少量の出血とともに痛みを伴います。排便をがまんしていると、さらに症状が悪化してしまいます。

肛門周囲膿瘍（はれ痔）は、細菌感染から炎症を起こし、膿がたまったもので、発熱と痛みを伴います。自然に破れて膿がでることもありますが、切開して膿を出すことで症状が改善します。

痔ろう（あな痔）は、肛門周囲膿瘍のあとに、膿のでる道ができてしまったもので、膿の排出が続きます。治療には手術が必要です。



今月の

ワンポーズ

キュッとヒップアップ

10回×3セット

(10回目は脚を上げたまま10秒間キープする)

- ①両足を開いてうつ伏せになり、両手を顔の下におく。
- ②息を吸って吐きながら脚を上げ、吸いながら下ろす。(脚を天井から引っ張られているようなイメージで行う)

