

健康よもやま話 ㊼



姫野病院：松浦 緑郎
(健康管理士一般指導員)

● 痔

「痔」の病気を総称して“痔疾”と言い、これをラテン語では“ヘモロイド(hemorrhoids)”と言います。“ヘモ”とは血液、“ロイド”は流れるという意味ですから、肛門から血液が流れることは昔から痔の重要な症状だったようです。また、英語では“パイルズ”と言い、これは物の積み重ねを意味するPileの複数形で、これらはストレートに痔の特徴をよく表しています。

要するに、肛門周囲に瘤状のものができて、そこから痛みとともに出血しだすのが痔の典型的な症状で、これらは元々、静脈が腫れた結果生じたものです。

ところで、有史以来、人類は痔に悩まされてきたわけですが、この宿命を背負った理由は実に簡単で“立ち上がったから”です。人間だけが立ち上がったために、お尻、特に肛門に重力がかかるようになり、その部分の静脈がうっ血するようになったのです。

つまり、痔を予防するには立ち上がりせずに、いつも四つん這いで歩くことですが、人間は手・足の長さのバランスが悪いため両足でしか歩くことができません。なまじ体が進化したお蔭で痔という病気を防げなくなったのです。

体型的には痔を防ぐことはできないにしても、その他にも痔を誘発する原因は色々あります。排便異常(便秘や下痢)や妊娠、重いものを一気に持ち上げるなど力んだり、長い間しゃがみこむ、あるいは立ち通ししていることといったことも肛門の静脈に負担をかけることになります。また、アルコールや辛い物の摂り過ぎや腰を冷やすことも静脈のうっ血を招きます。

ですから、痔にならないためには、これらのことを避けることが重要です。便秘しないように水分をよく摂り、繊維分の多いものを食べて、規則正しい生活をする。また、長時間座り続ける職業の人などは、ときに腰を浮かしたり、席を離れたりと姿勢を変えることも必要です。

以上の諸点を守って、お尻に優しく愛情をもって接すること、そして、お尻に異常を感じたら尻込みせずに早目に医師に相談し、日々、お尻を清潔に保ち、尻切れとんぼに終わらぬように努めることが肝要です。



こんにちは。 筑後警察署です。 ㊼

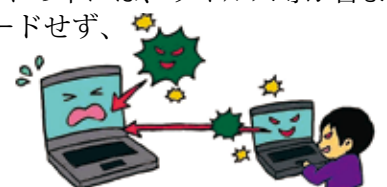
サイバー犯罪の被害防止

サイバー犯罪は、便利なインターネット環境の裏で、国境を越えて行われます。

知らないうちに、パソコンやスマートフォンの中にウイルスを送り込まれたり、口座内の預金

を出金される等の被害が相次いでおり、被害に遭えば被害回復は困難ですから、以下の点に注意して被害を予防しましょう。

- ① ウイルス対策ソフト等を導入し、常に最新の状態にしておきましょう。
- ② パスワード等は、生年月日や車のナンバー等、簡単に推測されるものを設定せず、また、定期的に変更してください。
- ③ 知らない受信メールを開いて添付されたプログラムを起動したり、メールに表示されたリンク先にアクセスしないでください。
- ④ インターネット上に公開されているソフトの中には、ウイルス等が含まれているものがあるので、安易にダウンロードせず、信用できる配信元を選別してください。
- ⑤ ウイルス等への感染に備え、個人データは、別の記録媒体に複写を保存し、定期的にバックアップを作成してください。



野鳥ウォッチング ㊼

マガモ

マガモは、カモ科の水鳥で60cm位あり、日本各地に冬鳥として飛来します。

河川で水草を食べる、アヒルの原種として知られ、稲作に利用するアイガモはアヒルとマガモの交雑種です。

「ゲエ、ゲエ、ゲエ」と鳴きます。

矢部村 栗原 浩暢



筑後市前津

田島 よし江

「へたでいい・へたがいい」と会長の言葉にもあります。私も・・・の手習いでサンコアの「てくてく絵手紙教室」に入会してはや一年になりました。先生はじめ会員の皆さまには、とても優しくして戴きます。月二回の教室の日には早起し、普段よりも家事がスムーズに出来、楽しい気分になります。下手でいいからと、長年培ったあつかましさで、これからも続けていきたいと思っております。先生、皆様どうぞよろしくお願いします。

山登りだよ人生は！ 阿蘇山 2017/2/13

阿蘇山は昨年の熊本地震の発生以来登山が禁止されていたが、山歩きファンに人気が高い鳥帽子岳(1337m)は、危険箇所にもロープを張り2月から規制が解除された。

さっそく登山仲間がつどい、阿蘇山を目指したが国道が通行止めでミルクロードの迂回路を利用したのだが道幅が狭く、普段の1.5倍の時間かかって草千里に到着した。

今日の阿蘇は雪晴れで風も弱く絶好の登山日和だ。ただ足元は20センチの積雪があり歩きにくい。さらに高度を上げると白銀の景色が迫力を増す中、やがて山頂着となり歓声があがる。

冬山初参加のM子さんが言った「私は55年生きてきたけど、こんな綺麗な雪景色は初めて！」。

それ程今日は雪、噴煙、青い空、白い雲、すべてが絶景だった。

ただ観光客の数が極端に少なく、一部のレストラン等はオープンしているものの道路事情が回復しない限り、復興はまだまどと思った。

八女文化連盟写真部 樋口 清人



氷結の草千里にて。冬山初参加のM子さん歓喜のバンザイ！

呟き

言葉

言葉は語る。たかが言葉ではなく、されど言葉なのだ。

K市の依頼で取材・原稿を書く、必ず『障がい者』を『障害者』に修正される。「K市では『障害者』で統一しています」と。

障がいのある方々は害をもたらす者ではないということ、世の中ほとんどの新聞マスコミは『障がい者』と表記する傾向にあるというのに、未だに『障害者』と書いた文章を市役所でパネル展示したり、パンフレット配布している。誰も何とも思わないのだろうか。そもそも『障がい者』と、くくることさえ胸が痛い。

似たような気持ちになる出来事があった。子どもの教材で『仲間はずれはどれでしょう』という問題があった。一つだけ形の違うものを見つけて問題。わざわざ『仲間はずれ』という言葉を使う必要があるだろうか。皆と同じ格好でなければ仲間はずれ！そんな観念を植え付けることになりはしないか。

大人であればカテゴリーの違いを表現しているのだから、問題を解くのは子どもだ。しかも、皆とは違うカテゴリーになりがちな知的障がいのある子ども達に教材会社から支給されたものだった。

そんな細かいことを気にして、と、よく言われるが、私は「そんな細かい言葉」で胸が痛くなる。

森 志穂