

- 肥満により常におなかに圧力がかかる
- 重い荷物を頻繁に持ち上げる仕事や激しいスポーツ
- 便秘で、いつも強いくいむ
- 排尿困難（特に前立腺肥大症など）で、おしつこをするときに力を入れる
- 慢性のせきや喘息（ぜんそく）
- 鼠径ヘルニアは、おなかの壁が弱くなることと、おなかの中からの圧力（腹圧・ふくあつ）が高まることがの二つの要因が重なって起ります。

- ①お腹の壁の弱体化（主に加齢）年齢を重ねるにつれて、誰でも筋肉やそれを支える組織は弱くなります。鼠径部も例外ではありません。特に男性の鼠径部は、体の構造上、もともと少しお腹の壁が弱い部分があります。
- ②腹圧の上昇（おなかに力が入る状態）

鼠径ヘルニアは、おなかの壁が弱くなることと、おなかの中からの圧力（腹圧・ふくあつ）が高まることがの二つの要因が重なって起ります。

なぜ「脱腸」になってしまうの？

鼠径ヘルニアは、おなかの壁が弱くなることと、おなかの中からの圧力（腹圧・ふくあつ）が高まることが、何らかの理由で弱くなることがあります。すると、その弱い部分から、本来はおなかの中にあるべき腸の一部や、脂肪などが「飛び出して」しまうのです。

特に、股の付け根の少し上、ちょうど太ももの内側と下腹部の境目あたりを「鼠径部（そけいぶ）」と呼びます。この鼠径部の壁が弱くなつて、腸などが飛び出す状態

「脱腸（鼠径ヘルニア）」つて、どんな病気？

日々の暮らしの中で、「脱腸」という言葉を耳にしても、「自分には関係ない」と思っているかもしれません。でも実は、この「脱腸」—正式には「鼠径（そけい）ヘルニア」という病気は、特に成人男性に多く見られる、身近な病気の一つなのです。鼠径ヘルニアについて正しい知識を持つていただけよう、分かりやすくお話しさせていただきます。

はじめに

これが、皆さんのがよく耳にする「脱腸」の正体です。

どんな症状が出るの？

鼠径ヘルニアの最も分かりやすいサインは、「鼠径部、つまり股の付け根のあたりが、立ったり、せきをしたり、おなかに力を入れたりしたときに、ポコッとふくらむ」ことです。

○ふくらみの出現…最初は小さなしこりのように感じることが多いです。

○押すと引つ込む…横になつたり、手で押さえたりすると、多くの場合はこのふくらみは元のおなかの中に戻ります。

○痛みや違和感…軽い場合は痛みを感じないこともありますが、重くなつてくると、股の付け根に引っ張られるような不快感や痛みを伴うことがあります。特に、夕方など疲れてくると症状が強くなる方もいらっしゃいます。多くの方は、このふくらみが一時的に戻るため、「たいしたことない」と放つておきがちです。しかし、この病気は自然には治りません。徐々に悪化していくことがあります。



「脱腸」を放つておくとどうなるの？

「脱腸」を放つておくとどうなるの？

「ふくらむだけなら、まあいいか」と思つてはいけません。鼠径ヘルニアで最も注意しなければならないのが、飛び出した腸が、壁の穴の部分にギュッと挟まつて戻らなくなる「嵌頓」という状態です。

嵌頓が起こると、腸が締め付けられて血の巡りが悪くなり、時間で根本的に治すことができない

治療にはどうすればいいの？

「ふくらむだけなら、まあいいか」と思つてはいけません。鼠径ヘルニアで最も注意しなければならないのが、飛び出した腸が、壁の穴の部分にギュッと挟まつて戻らなくなる「嵌頓」という状態です。

残念ながら、鼠径ヘルニアは手

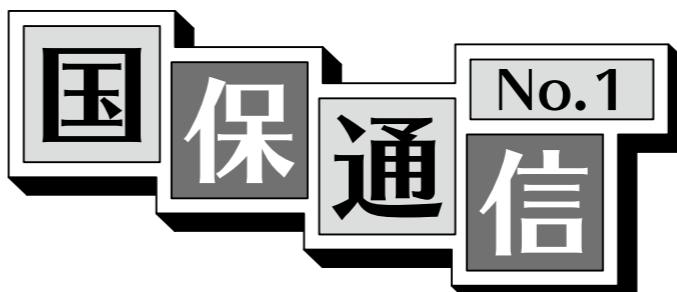
術でしか根本的に治すことができません。

皆さんへ伝えたいこと

もし、あなたやご家族のどなたかに、股の付け根のふくらみが見つかつたら、それは「年のせいだから仕方ない」と諦めたり、「恥ずかしい」と隠したりせず、まずは外科にご相談ください。

早期に適切な診断を受け、計画的に手術をすることで、危険な「嵌頓」を防ぎ、安心して日常生活を送ることができます。

ません。



医師会、薬剤師会の先生方からの健康よろず話を2回にわたり紹介します。今回は医師会の大石幸一さんに伺いました。

問い合わせ
保健医療課 ☎59-2141

「あれ？股の付け根のふくらみ、もしかして『脱腸』かも？」

～知っておきたい鼠径ヘルニアのお話～

大竹市医師会 大石 幸一さん

対象年齢(大竹市民)

満年齢	生年月日
20歳	平成17年4月2日 ～平成18年4月1日生まれの人
30歳	平成7年4月2日 ～平成8年4月1日生まれの人
40歳	昭和60年4月2日 ～昭和61年4月1日生まれの人
50歳	昭和50年4月2日 ～昭和51年4月1日生まれの人
60歳	昭和40年4月2日 ～昭和41年4月1日生まれの人
70歳	昭和30年4月2日 ～昭和31年4月1日生まれの人

受診できる医療機関(大竹市内)

医療機関名	ところ	申し込み
荒田歯科クリニック	西栄1-8-19	52-6480
伊東歯科医院	新町1-12-13	52-4756
角田歯科医院	本町2-9-9	53-0648
川口歯科医院	玖波1-5-2	57-7350
神波歯科医院	新町1-11-17	52-3240
きらら歯科医院	西栄3-17-7	54-1182
これなが歯科医院	晴海1-6-10 2階	57-0118
谷口歯科クリニック	小方1-13-32	57-7456
坪井歯科クリニック	油見2-6-7	52-1181
長岡歯科医院	黒川1-8-27	57-6430
バウムクーヘン 歯科クリニック	西栄1-13-3	28-4186
広中歯科医院	新町1-2-11	53-0888
みどり橋歯科医院	立戸1-3-10	52-8110
藤井歯科医院	油見3-4-3	53-2206

35歳以上の約8割がかかるといわれる歯周病は、歯の喪失につながるだけでなく糖尿病や動脈硬化など全身の健康にも影響しています。

「歯磨きのとき血が出る」「口臭が気になる」といったな症状は歯周病の初期症状かもしれません。歯周病は自覚症状がほとんどなく、知らない間に進行しやすいため、定期的に健診を受けて歯周病を予

10年に一度のチャンス「満年齢20歳・30歳・40歳・50歳・60歳・70歳」
無料でお得に歯と口の健康チェック!
節目歯科健診 2月28日(土)まで
問い合わせ
保健医療課
☎ 592153

※待ち時間を少なくするため、30分ごとに受け付け開始時間
を指定します。

申し込みは1月22日(木)まで
予約はお早めに
今年度のけん診はお済みですか?

問い合わせ 保健医療課 ☎59-2153

令和7年度最後の集団健診を実施します。まだ受診されていない方は、この機会にぜひご利用ください。予約のタイミングによっては、満員になっている検診がある可能性があります。

健(検)診項目	対象年齢	自己負担額※4	
		市国民健康保険・ 後期高齢者医療 保険の方	他の 健康保険の方
特定(後期・一般)健診※1	40歳以上	無料	
大腸がん検診			無料
胃がん検診※5			1,100円
肺がん・結核検診			300円
肝炎ウイルス検診			1,700円
乳がん検診			1,700円
子宮頸がん検診			900円
(けい)			

※1 特定(後期・一般)健診: 国保・後期、生活保護世帯の方が対象です。その他の健康保険の方は、受診の可否については、加入の健康保険組合などに確認してください。

※2 既往ウイルス・過去に受診したことがある方は受診できません

※2 前炎ゾイルス:過去に文診したことがある方は文診できません。
※3 乳がん・子宮頸がん:昨年度受診した方は受診できません。

※3 乳がん・子宮頸がん・叶牛皮炎診断した方は支診できません。
※4 令和6年度住民税非課税世帯の方・生活保護受給者は全て無料です

※4 令和6年度住民税非課税世帯の方・生活保護受給者は全て無料です。
 ※5 集団健診で行う胃がん検診はバリウム検査となります。胃内視鏡検査（50歳以上）を希望される場合は個別医療機関をご受診ください。また、胃内視鏡検査を受診した方は、翌年度の胃がん検診（バリウム検査）の受診ができます。

地域経済と住民活動の活性化を目的とした、大竹市を含む広島県や山口県などの市町内で構成される広島広域都市圏のポイントです。お持ちのICカード（ICOCA、WAON）またはアプリでポイントを貯めることができます。

※ ICカードへのポイント付与は今年度限りとなります。

Q2 ポイントを手に入れるには？

地域内の加盟店での買い物や行政などのイベント・啓発事業への参加などでポイントが貯まります。大竹市集団健診に来られた方には100ポイントプレゼントします。

Q3 ポイントの使い方は？

貯めたポイントは、加盟店での買い物や地域ならではの商品やサービスとの交換に使えます。

集団健診に行って おトクに 広島広域都市圏 ポイントを もらおう!

QRコードからも
おこづかでまち

日本人女性の約9人に1人が、乳がんにかかると言われています。30代後半から増え始め、40～60代の人に多くなっています。

40歳になつたら 2年に1回乳がん検診を

国は40歳以上を対象に2年に1回、乳房X線検査（マンモグラフィ）を受けることを推奨しており、市は対象の方に受診券を送付しています。検診を受ける年齢に達していないことも、自分の乳房（ブレスト）の状態に关心を持ちましょう。意識（アウエアネス）して生活することにより、乳がんの兆候に気づくことができます。

乳がんのセルフチェック、 していますか？



問い合わせ
保健医療課
☎59-2153

「ブレスト・アウエアネス」の4つのポイント

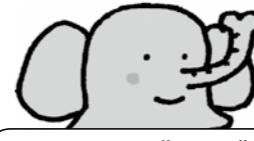
「フレスト・アウェアネス」の4つのポイント

- ①自分の乳房の状態を知る
日頃から入浴時や着替えの時など、ちょっととした機会に自分の乳房を見て、触って、感じてみましょう。入浴の際に、せつけんを付けてなで洗いするのも良いでしょう。
- ②乳房の変化に気を付ける
乳房のしこりや皮膚のくぼみやひきつれ、乳頭からの分泌物などに注意してみましょう。
- ③気に入る変化に気が付いたらすぐに乳腺外来のある医療機関を受診する
変化に気付いたら、大丈夫だらうと安易に自己判断したり、次の検診を待つたりせずに専門医の診察を受けましょう。
- ④自覚症状が無くとも、定期的に検診を受診する
厚生労働省が推奨している乳房X線検査（マンモグラフィ）は「死亡率を減少させることが科学的に証明された」有効ながん検診です。40歳になつたら2年に1回、定期的に検診を受けましょう。また、検診で「異常あり」との結果を受け取った場合は、すぐに精密検査を受けましょう。

じつとしている時間を 減らそう VOL.9

☎ 59-2153

問い合わせ 保健医療



いつでも だれでも
+10(プラスティン)

毎月、+10のヒントとなる簡単体操などを紹介します。
今月は「お皿ならべで温活～肩甲骨の内外旋～」です。

+ 10 (プラスティン) とは
今より10分多くからだを動かすこと。
+ 10により、高血圧症などの生活習慣病、がん、うつ、認知症などの予防・改善が期待できます。

員の3年に1回の一斉改選が行われ、51人の方が、厚生労働大臣から委嘱を受けました。なお、現在選考中の地区については、決定次第、広報紙でお知らせします。

子育て、介護などの相談に

困ったことがあれば、近くの民生委員・児童委員・主任児童委員に相談してください。

民生委員・児童委員・主任児童委員には法律で守秘義務があり、相談した方の秘密は守られます。

近くの民生委員・児童委員が分からぬい場合は、地域介護課へ問い合わせください。

民生委員 児童委員 名簿 【敬称略】

民 生 委 員 會
兒 童 委 員 會
名 簿 【 敬 称 略 】

困ったときの身近な相談者 まちの 民生委員 児童委員 が決まりました

問い合わせ 地域介護課 ☎28-6226

11) 谷川義次（小方一・1・8、
河村薰（御園一・2・3、御園二・1・
3、5（5の1）田口明義（三ツ石、
賀谷京子（立戸三）丸本一吉（防鹿、
穂仁原）木下誼（比作、安条、八丁、
小出茂（前飯谷、後飯谷）島津香代（阿
多田）村井啓利（小方ヶ丘）水戸絹
江（主任児童委員）永井隆（主任児
童委員）

令和7年3月31日 申請期限は3月30日(月)まで 旧制度の 出産・子育て応援給付金

問い合わせ 保健医療課 ☎59-2140

「出産・子育て応援給付金」、令和7年4月1日以降は新制度の「妊娠支援給付金」に移行しています。

妊娠の届け出や出産の時期により、旧制度の対象となる方で、災害その他やむを得ない特別な事情により手続きができなかつた方は、経過措置として次の期間まで申請ができます。

る場合があります。

経過措置対象者

令和6年4月2日から令和7年3月31日までに出産された方

申請期限

令和8年3月30日(月)

詳しくは、保健医療課へ問い合わせてください。

チェック1 両手のひらを背中側で合わせられますか？

チェック2 チェック1、2の動きが難しい場合は、肩甲骨の動きに制限がある可能性があります。

- 手のひらを外側に開く際、肩甲骨が背中側で内側に寄るのを感じましょう。
- 次回広報発行まで続けて、体の変化を感じてみてください。

協力・監修
METS・やまと

きないように
こう。

講師 悅子さん（生き方講座講師）
北尾 悅子さん（生き方講座講師）
定員 18人（申込順）
持参品 筆記用具
申し込み
1月5日(月)から電話または直接栄
公民館へ。

自分らしく生きるために感情の仕組みを学び、怒りの感情と上手に付き合う方法を学びます。

また、演習を通して良好な人間関係を築くための自己コントロールの方法を身につけます。

イライラに振り回されないための 心のトレーニング アンガーマネジメント講座

問い合わせ 栄公民館 ☎53-6688

①手のひらを上に向け、脇を軽く締める。
お皿並べ