



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）が高まることの二つの要因が重なって起きます。

- 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）
慢性のせきや喘息（ぜんそく）
便秘で、いつも強いいきむ
排尿困難（特に前立腺肥大症など）で、おしっこをするときに力を入れる
重い荷物を頻繁に持ち上げる仕事や激しいスポーツ
肥満により常におなかに圧力がかかる

これらの要因が複合的に作用

「脱腸」を放っておくとどうなるの？一番怖い「嵌頓（かんとん）」

「ふくらむだけなら、まあいいか」と思っただけなら、鼠径ヘルニアで最も注意しなければならぬのが、飛び出した腸が、壁の穴の部分にギュッと挟まって戻らなくなる「嵌頓」という状態です。

嵌頓が起これると、腸が締め付けられて血の巡りが悪くなり、時間

し、弱くなった鼠径部の壁を押し広げ、ヘルニア（脱腸）を引き起こしてしまうのです。



が経つと腸が壊死（えし…組織が死んでしまうこと）してしまう大変危険な状態になります。

- 激しい痛み
- 手でふくらみを押しても全く戻らない
- 吐き気や嘔吐（おうと）

このような症状が急に出了た場合は、一刻を争う緊急事態です。すぐに病院を受診してください！

治すためにはどうすればいいの？

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す。

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ったら、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。

皆さんの安心と笑顔のために、誠心誠意サポートさせていただきます。

「脱腸（鼠径ヘルニア）」って、どんな病気？

「脱腸」とは、その漢字の通り、「腸が脱け出す」状態を指します。私たちの体の中には、胃や腸などの臓器がおなか（腹腔）の中に収まっています。これらの臓器を包んでいるのが、筋肉や腱、膜などの「壁」です。この「壁」の一部が、何らかの理由で弱くなることから、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。

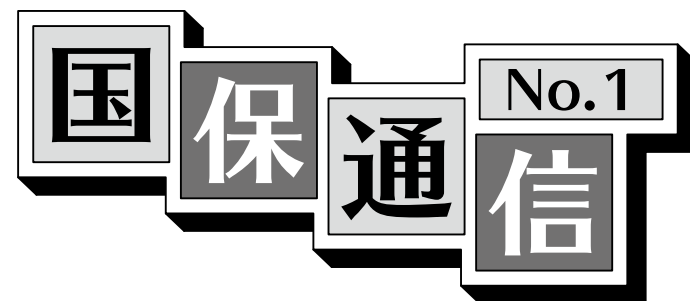
特に、股の付け根の少し上、ちょうど太ももの内側と下腹部の境目あたりを「鼠径部（そけいぶ）」と呼びます。この鼠径部の壁が弱くなると、腸などが飛び出す状態

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人が多いです。
- 押すと引込む…横になったり、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。重くなってくると、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」と放っておきがちです。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ほとんどです。



医師会、薬剤師会の先生方からの健康よろず話を2回にわたって紹介します。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

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ても、自分の乳房(ブレスト)の状態に関心を持ち、意識(アウェアネス)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。

40歳になったら
2年に1回乳がん検診を

乳がんは女性に一番多いがん
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。

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

「プレスト・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、せっけんを付けて手で洗うのも良いでしょう。
- 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 気にな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、大丈夫だろうと安易に自己判断したり、次の検診を待ったりせずに専門医の診察を受けましょう。
- ④ 自覚症状が無くても、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歳になったら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。

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	その他の 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	40歳以上※2		1,700円
乳がん検診	40歳以上※3		1,700円
子宮頸がん検診	20歳以上※3		900円

- ※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 肝炎ウイルス: 過去に受診したことがある方は受診できません。
- ※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。
- ※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(バリウム含む)の受診ができません。

個別医療機関でも受診できます。詳しくは5月下旬に紫色の封筒で送付した「健診・がん検診のしおり」、または市ホームページをご覧ください。



QRコードからも
申し込みできます。

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！

ポイント活用Q&A

Q1「広島広域都市圏ポイント」ってなに？

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で構成される広島広域都市圏内で貯めて使える、地域共通のポイントです。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。

じっとしている時間を減らそう VOL.9



問い合わせ
保健医療課 ☎59-2153

いつでも だれでも
+10(プラステン)

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

+10(プラステン)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。

寒くなると首、肩、背中が硬くなりやすいため、体を芯から温め、肩甲骨の機能改善や姿勢修正につなげましょう。

体操の前に!!
肩甲骨の動きのセルフチェック
痛みを感じない範囲で行ってください。

チェック1

手のひらから肘を合わせた状態で、どこまで上がりますか?
その時、肘が離れないようにします。



チェック2
両手のひらを背中側で合わせられますか?



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。

改善のための体操
お皿並べ

①手のひらを上に向け、脇を軽く締める。



②手のひらを上に向けたまま、息を吐きながら両手のひらを外側に動かす。



③ゆっくり元の位置に戻しましょう。

悪い例



なるべく脇に隙間ができないようにしましょう。

ここがポイント

・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

イライラに振り回されないための心のトレーニング アンガーマネージメント講座

問い合わせ 栄公民館 ☎53-6688

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。

とき

1月27日(火)13時30分～15時

ところ 栄公民館

講師

北尾悦子さん(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。

民生委員・児童委員・主任児童委員の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

民生委員・児童委員は日々の暮らしの中で困ったり悩んだりしたことを相談できる相手のひとりです。地域住民の一員として皆さんと一緒に生活しながら、同じ立場で相談にのり、必要であれば福祉や専門の相談機関へつなぐお手伝いをしています。

子育てのこと、介護のことなど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・児童委員が分からない場合は、地域介護課へ問い合わせてください。

民生委員 名簿【敬称略】

大竹地区【定数30人】
山本竹生(木野二) 山瀧朋子(元町二) 村本光理(元町二) 杉本妙子(元町三) 所朋子(元町四) 野村良子(本町二) 住居里美(本町二・1・10) 尾田直

困ったときの身近な相談者

民生委員 児童委員
まちの 相談者 が決まりました

問い合わせ 地域介護課 ☎28-6226

子(本町二・11・16) 石橋美知雄(白石一・1・15) 望戸尚志(白石二) 清水辰明(新町二) 松本敬子(油見二) 松田道男(南栄二) 木谷洋子(南栄二・1・7) 阿部さわ子(南栄二・8・14) 福中久美子(南栄三・東栄二・三) 浅井善子(西栄二) 新川勝利(西栄二) 岡裕子(西栄三・1・12) 岡本晶子(西栄三・13・22) 中原陽子(北栄) 山崎祐子(主任児童委員) 伊勢岡薫(主任児童委員)

大竹地区選任中(木野二) 白石一・

16・26(新町二)(新町三)(油見二)(油見三)(東栄二)

小方地区【定数20人】

梶田博美(黒川三・1・15) 中村里美(小方一・1・19、晴海) 柴崎雅文(小方一・20・27、小方二・9・11) 谷川義次(小方二・1・8、12) 河村薫(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) 木下諄(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)

小方地区選任中

(黒川一・港町)(黒川二)(御園一・1、4・6、御園台)(御園二丁目5(5の1以外)・6・11)(立戸一、立戸四・1)(立戸二、立戸四・2・6、御幸町) 玖波・栗谷地区【定数18人】

土坂マチ子(玖波一) 轉石善博(玖波二) 中村由紀(玖波三) 竹下正博(玖波五) 重村正枝(玖波六) 小澤陽子(玖波七) 高垣治彦(玖波八) 大下敏(湯舟町) 古川義勝(松ヶ原町) 西尾悦子(大栗林) 村田真奈美(小栗林) 福田広美(後原) 藤岡孝之(谷尻、広原) 中川和恵(主任児童委員) 玖波・栗谷地区選任中 (玖波四、黒川三・16)(大人原)(谷和)(主任児童委員)

申請期限は3月30日①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

令和7年3月31日までは旧制度の「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「妊婦支援給付金」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った方は、経過措置として次の期間まで申請ができる場合があります。

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。