

健康 万歩計

健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんに健
康で元気に過ごすための必要な情報を提供し、
ドクターからのアドバイスを紹介するコーナー
です。

今月のドクター

櫛引 健 先生
櫛引クリニック 院長

高齢者の便秘症

便秘症とは排便習慣の乱れ、すなわち体外に排出すべき糞便を十分量かつ快適に排出できない状態が持続し、日常生活に支障が生じていることで、その原因は様々です。

便秘の有症率は2~28%ほどですが、60歳までは女性が多く、それ以降は男女ともに増加し、80歳以降は男女差がなくなります。

高齢者の便秘で気をつけることは、器質的疾患による便秘、すなわち大腸がんです。大腸がんを発見するためには便潜血検査や大腸カメラ検査が役に立ちます。さらに下部直腸がんならば直腸指診で容易に診断で

きます。次は機能性便秘、すなわち知覚低下（直腸感覚低下）による一般的な便秘です。しかし時には直腸糞便塞栓（糞詰まり）となり苦しさで座ることができない症例も経験します。摘便処置後の患者さんのすつきりした笑顔もうれしいものです！（摘便する我々は大変ですが…）

便秘薬の使用は一般的な治療です。ただし、薬剤（刺激性下剤）によっては、長期連用が大腸の正常な蠕動運動を障害する場合もあるので注意が必要です。便秘解消には正しい食習慣、食後の排便習慣を身につけましょう。

「農地の所有権移転・地目変更・転用許可申請」・
「遺産分割協議」等々
行政事務にかかる「お悩み」のことについて、
お気軽にご相談を！！

行政書士 岩谷司事務所

【青森県行政書士会所属】

住所 038-2501 青森県西津軽郡深浦町大字柳田字築棒沢133番地11
電話・FAX 0173-76-2753

五所川原塗装工業会会員「心・技・色」
青森県知事許可(般-2)400499号 fujichi.bisou
ベンキの 藤一美装 一級建築塗装技能士
お化粧屋 一級鋼橋塗装技能士
代表 藤田 一哉 単一等級調色技能士
登録建設塗装基幹技能者 職業訓練指導員
地域密着型塗装店！お気軽にご連絡下さい。
※1.2ヶ月先の予約・来年の塗装予約もOK！
つがる市森田町床舞豊原1-8
TEL 0173-26-4341 携帯 080-6001-1760

 **たけくま動物病院**
TAKEKUMA SMALL ANIMAL HOSPITAL

秋田県能代市藤山114番地
TEL 0185-89-2666

http://www.takekuma-vet.com/
たけくま動物病院 検索

◎診療時間

月	火	水	木	金	土	日	祝日
午前	9:00~11:30	○	○	休診	○	○	○
午後	3:00~5:30	○	○	休診	○	○	3:00~5:30

30受付時間は終了の
午後3:00~5:30までです
「思いやりの心」と「明るく誠実に接する」動物病院を目指しています。
狂犬病予防注射は病院で随時接種できます。



深浦診療所つうしん No.27

『ヒトパピローマウイルス(HPV)ワクチン』

深浦診療所 医員 島田雅仁

あっという間に私の番が回ってきました。しかも今月号の締め切りはいつもよりも1週間早いため、慌てています(;^_^;)。締め切りもですが、吉岡先生や山田先生のように経験豊富では無いですし、テーマを考えるのも一苦労です。海外も海外旅行に行なったくらいですし、「海外では水は買って飲みなさい！」と言われたことを、その時も忠実に守っただけですから、私も一読者としてこのコラムで勉強させて頂いている状態です(^▽^)。4月号・1月号のコラムは本当に面白いので読んでいない方は是非読んでみてください!!

さて話題は変わりますが、5歳から11歳までのワクチン接種も順調に進んでいますね。私の長男もしっかり2回接種を終えました。長男の場合は接種日も翌日も特に副反応と思われる症状を訴えず、「パパ、昨日注射したところが痛い!!」と腕をブンブン回しながら教えてくれました。「これで、僕より小さな子を守れるね。消防士になるからみんなを守るんだ。」と話してくれたことは嬉しかったです。ただ、そこ消防士などと少し複雑な気持ちになりました(消防関係者の皆様ごめんなさい)。長女はパパの気持ちを察してか、「パパ、私は救急医になるの。」と気を使ってくれ、我が子の成長に改めて驚かされました。

本題に入らざして、終わりそうなのでさらっと本題をお話します。今回のテーマはHPVワクチンです。先月の広報でも子宮頸がん予防ワクチン接種として、接種勧奨再開及びキャッチアップ接種について書かれていましたが、HPVは子宮頸がんなどの女性だけに関わる話だと考えていませんか? だとしたら、男性(特に性交渉経験の無い)はしっかり読んでもらいたいと思います。

HPVワクチンは日本では『子宮頸がんワクチン』として知られていますが、世界では男性への接種も公費接種として行われている国もあります。日本でも2020年12月から任意接種ではあります、9歳以上の男性にも適応になりました。私も今年の2月から接種中です。なぜ男性への接種が推奨されるのか理由は以下の2つです。

理由の一つ目は『HPV感染は性感染症だから。』です。性交渉の経験がある女性のうち50%~80%はHPVに感染していると推計されています。つまり性交渉を経験する年頃になれば、男女関係なく、多くの人に感染する可能性があります。そしてHPVは感染しても無症状であるため、感染予防は困難です。しかし、子宮頸がんの原因の95%以上はHPV感染が原因であるとわかっています。つまり男性側も接種することで、大切なパートナーを感染から守ることができます。理由二つ目は『男性のがんも予防するから。』です。私が今回接種を決めた理由は2つ目が大きいです。実はHPVは子宮頸がんの原因だけでなく、肛門がん、中咽頭がん、陰茎がん、直腸がんの原因になることがわかっており、これらのがんの発症を予防することも明らかになっています。以上が推奨される理由です。

気になる方は診療所で相談して下さい。
それでは次の当番でお会いしましょう(^▽^)/

街の手水煮加工欢迎您

缶詰加工と同質になります。

¥170~(1袋270g)

容器別途¥20掛かります

詳しくは下記にご連絡ください。

一般財団法人深浦町食産業振興公社
深浦町大字月屋字裸森76番地

TEL 0173-82-0344



入居者募集中

所在地 深浦町大字広戸字野上101の195

名称 ハウス飛浪 E(2階)

入居時期 6月より入居可能

間取 木造2階建 2LDK

設備 冷暖エアコン・FFストーブ

家賃 月額 42,000円

連絡先 宮本アパート 代表 宮本京子

TEL: 0173-74-3117 携帯: 080-5554-5559

