

大人の脱腸のお話です

深浦診療所 医師 加藤 昇



4月に深浦診療所に着任して少し慣れてきたところです。引き続きお役に立てるよう勉強して参ります。今回は大人の脱腸のお話をいたします。

大人の脱腸とは、お腹の壁が弱くなった部分から腸が皮膚の下に脱出してくる病態です。最も一般的なのは「鼠径ヘルニア^{そけい}」で、お腹の下部にできることが多いです。

壁が弱くなる原因の多くは加齢により腹筋が弱くなることで、脱出は腹圧がかかることで発生しやすく、重い物を持ち上げたり、便秘でいきんだりすることが引き金になります。

脱腸の主な症状はしこりや膨らみです。痛みや不快感を伴うこともあります。時間の経過とともにしこりや膨らみは大きくなり、消化不良などの様々な体の不調が現れてきます。

脱腸は時に生命にかかわる「絞扼ヘルニア^{こうやく}」と呼ばれる合併症を引き起こすリスクがあります。これは脱出した腸が締め付けられて血流が遮断される危険な状況で、強い痛みを伴います。緊急処置が必要となり、強い痛みが改善しなければ数時間以内に迅速な手術が必要になります。こうした危険な合併症もありますので、症状を軽視せず、医師に相談することが大切です。

治療方法についてですが、「絞扼ヘルニア」を除けば、一般的に手術が予定して行われます。

手術は、腸をお腹の中に戻し、再発しないように脱出を防ぐためのお腹の壁の修復を行います。

最近では、内視鏡^{ふくくうきょう}（腹腔鏡）を用いた低侵襲^{ていしんしゅう}（身体への負担が少ない）な手術も普及しており、入院期間や身体的負担を軽減することが可能になっています。手術を受ける際は、リスクも考慮しながら、専門医と十分に相談することが重要です。

脱腸を予防するために、重い物を持ち上げる際は正しい姿勢を保ち、無理な力を入れないよう心がけましょう。便秘を防止するためには、食生活の見直しが効果的です。十分な水分摂取と食物繊維を多く含む食品の摂取を心掛けてください。さらに、適度な運動を行うことで腹筋を強化することも、脱腸の予防に役立ちます。

最後に、脱腸は放置すると深刻な健康問題を引き起こす可能性があります。まずは恥ずかしがらずに早めに受診していただきたいと思います。早期に症状に気づき、適切な治療を受けることで、より健康的な生活を送ることができるでしょう。

おじゃまします!

地域包括支援センターです!!

Vol.9



作業療法士が伝える、簡単にできる介護予防⑤

お久しぶりです(^^)作業療法士の桑田有佳子です。

昨年度4回に渡って、お伝えしてきましたが、今年度も4回担当させて頂くことになりました。皆さん、変わりなくお過ごしですか？

転倒予防・認知症予防をやって頂ければ、きっとお元気なはず・・・

最近は「熊が出ると怖い・・・散歩は控えている」という方も多いかもしれません。そこで今回は「効果的な歩き方」についてです。



1日15分、無理なく続けよう!

ややきつと感じる速歩きと、ゆっくり歩きを3分間ずつ交互に繰り返す「速遅歩き」

「自分なりに散歩している」とか「1万歩、歩くようにしている」という方も多いと思います。ところが、いくら長時間、普通に歩いても効果はほとんどありません。更に8000歩を超えると、膝関節が摩耗しやすくなります。**1日15分、週にすると速歩き合計50分までで十分です**（それ以上歩いても、効果は同じです）

中高年者の男女を対象に「1日1万歩」と「速遅歩き（インターバル速歩）」を5カ月行った結果を比べてみると、**体力向上や膝伸展・屈曲の筋力向上の他に、生活習慣病の改善（血圧・血糖値・コレステロール値）も、明らかにありました。**更に、**交感神経・副交感神経の両方が刺激されるので、自律神経のバランスも整います。**

速歩きのポイント

- ・背筋を伸ばして、腕を振る
- ・いつもより少しだけ歩幅を大きく
- ・膝を伸ばして、踵から着地
- ・つま先で地面を蹴り、リズムよく♪



「ややきつい」と感じる運動が有効

遅歩きのポイント

- ・目線を上げて、ゆっくり歩く
- ・呼吸は、鼻から吸って口から吐く
- ・季節を感じて、リラックス♪

速歩き3分+遅歩き3分・・・を交互に繰り返し、15分でOK!
日常に取り入れて体力・筋力アップ!

「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
行政事務にかかわる「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俣沢133番地11
電話・FAX 0173-76-2753

入居者募集中!

所在地 深浦町大字広戸字家野上101の195
名称 ハウス飛浪 H(2階)
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

らしかるで、転倒予防&認知症予防!

新規ご利用者様 募集中!

介護予防に!

いつまでも健康でいたい!

病院退院後のリハビリに!



社会福祉法人 西寿会
リハビリ特化型デイサービス

リハジム **Laical**
らしかる

まずはお電話を TEL0173-82-0551
青森県西津軽郡深浦町字浜町137-1
http://www.hamanasuso.com