

メタボをそのままに
しておく？

る原因です。傷ついた血管に糖や脂肪が付着していき、血管が狭くなることで脳梗塞や心筋梗塞を招いてしまうのです。

『メタボ』と診断された方は放っておくと脳梗塞や心筋梗塞に近づいているかもしれません。そうならないためにこれからメタボ改善に努めてみませんか？

まだ特定健診を受けていない方は、お近くのかかりつけ医または日曜健診開催中の医療介護課健康増進係へご予約お待ちしております。

「健診ドーン!!!!」

Figure 1: Progression of atherosclerosis based on BMI, blood pressure, and cholesterol levels.

Person	Age	BMI (肥満度)	Blood Pressure (高血圧)	Cholesterol (高尿酸血症)	Diagnosis (診断)
1	37 years	20.0	Normal	Normal	Healthy
2	42 years	25.0	High	High	Atherosclerosis (動脈硬化)
3	44 years	30.0	High	High	Atherosclerosis (動脈硬化)
4	52 years	35.0	High	High	Atherosclerosis (動脈硬化)

食生活改善で体いきいき
食改レシピ

オクラ卵焼き



簡単おいしい!
夏の夕焼キレシピ

- ・ 卵 5個
- ・ オクラ 5本
- ・ 砂糖 大さじ2
- ・ 白だし 小さじ2
- ・ 塩 少々
- ・ サラダ油 適量

下準備

- ①. オクラを小口切り(断面が星形になるように切る)にする。
- ②. 卵を割りほぐし、調味料とオクラを混ぜる。
- ③. 卵焼き器を中火で熱した後に油をひきなじませて火を弱める。
- ④. ②の1/3の量を卵焼き器に流し入れ、フライパン全体に薄く広げる。
- ⑤. 半分程度固まったら向こう側から折りたたんで手前に寄せ、それを向こう側に動かす。
- ⑥. フライパンのあいた部分に残りの卵の半量(全体の1/3)を流し入れる。⑤の巻いた卵の下にも流し入れる。
- ⑦. 同様に向こう側からくるくと巻き向こう側に動かす。
- ⑧. もう一度同じ手順で残りの卵を流し込み焼く。
- ⑨. 好みの焼き色まで両面を焼き、最後は巻き終わりを下にして、火を止めた後もフライパンの上に置いておくとしっかりと巻ける。

色んなギモンにお答えします！

Q健康&A

Q.1 指を切って血が止まりません。
どうしたらよいですか？

A 清潔なガーゼなどで、出血部位を直接圧迫してください。よく出血部位より体に近い部位(指の付け根や手首、腕など)をゴムなどで縛って来院される方がいますが、かえって血が止まりにくい場合があります。

Q.2 子どもが転んでヒザを擦りむいたのですが、消毒してばんそうこうでよいですか？

A 転んでできた擦り傷は、土や砂利で汚染されていることがほとんどです。まずはせっけんできれいに洗ってください。その後は状態にもよりますが、浸出液がでるような傷は被覆材を用いた方が早くよくなることがあります。傷を洗わずにばんそうこうを貼りつばなしにすると、傷の治りが遅くなったり、化膿の原因になったりします。

Q.3 イヌ(ネコ)にかまれたのですが、
どうしたらよいですか？

A まずは傷をきれいに洗ってください。イヌ、ネコの口腔内には多数の雑菌がいます。中でも注意が必要なのが破傷風菌です。ワクチンがありますので病院を受診してください。なお、日本では狂犬病の恐れはまずないといわれています。

Q.4 ムカデにかまれたのですが、
どうしたらよいですか？

A 傷をよく洗ってください。主な症状は痛みや腫れ、発赤などで、腫れの程度によってはしびれが出ることもあります。病院ではかまれた部位の炎症を抑える軟膏処置などをを行います。夜間にかまれた場合、翌朝の受診でも十分なことがほとんどです。

Doctor's
コラム

外科
まがた ひさと
真方 寿人先生

いわゆる「脱腸」とは、足の付け根のヘルニアのことです。ヘルニアとは体内の臓器などが、本来の部位から脱出した状態をいいます。足の付け根の部分を鼠径そけい部といい、この部位のヘルニアを鼠径ヘルニアといいます。

幼児期に発症するものと、成人になってから発症するものがあります。成人になってから発症するものは、加齢とともに体組織が弱ってくることによって起こります。加齢に伴う変化であり、

自然に治ることはありません。

加齢現象の一つであり病気ではないのですが、一つだけ注意が必要です。それは「ヘルニア嵌頓えんどん」という、脱出した組織が戻らなくなる状態です。腹腔内の小腸が脱出し嵌頓した場合、腸管の血流障害をきたして壊死してし

まいます。無治療では腹膜炎、敗血症をきたして生命に関わります。このためヘルニアが嵌頓した場合には、緊急手術を行い、壊死した腸管を切除することが必要になります。

鼠径ヘルニアは加齢現象であり、その治療方法は手術のみです。嵌頓の恐れが高いヘルニア(腸管が脱出している、痛みを伴うなど)や、患者さんが美容的に気になる場合などが手術の適応になります。ひと昔前までは、緩んだ組織を縫い合わせ、隙間を縮めてしまう手術が行われていましたが、現在はメッシュという網目状のシートを用いて、脆弱部分を覆ってしまう方法が一般的です。

人間誰しも平等に年をとっていきます。ですが世の中には鼠径ヘルニアが出る人と、そうでない人がいます。これはヘルニアが出る人は普段の生活の中で、なんらかの出やすい要因を抱えているためです。

覆ってしまう方法が一般的です。
人間誰しも平等に年をとって

例えば「立ち仕事が多い」「重い荷物を持つ」「長時間歩く」「便秘がち」など腹圧がかかる動作がヘルニアの原因になりやすいです。こういった方は、例えば片方のヘルニア手術のあとにしばらくして、反対側のヘルニアが脱出することがあります。

また、手術した側のヘルニアが再発することもあります。そうならないためにもヘルニア手術の後には、腹圧がかかりすぎないように日常生活に気を付けていただく必要があります。