

市木の豊かな自然の情景を醸し出す詩たち。今回、紹介する市木小学校4年生の東濱佳奈さん(10歳)は、情緒豊かな表現があふれる詩を書くお子さんです。

佳奈さんは小学校1年生のとき初めて詩を書き、それ以来、詩が大好きになったとのこと。それから毎年、5編ほどの詩を書いていきます。「詩を書くのは楽しいこ



市木小学校

### 詩でつむぐわたしの心

詩を通じて、素直な気持ちを表現しています。

とがあつたときなど、自分の心を表現したくなったときです」と話す佳奈さん。詩には佳奈さんの心が表されています。1年生のときに佳作を受賞した神戸雄一詩碑祭では、今年度、市内の小中学生331編の応募の中から、みごと特選に選ばれるなど、その詩の素晴らしさは大人も認めるほどです。平成24年の詩碑祭でも応募する予定です。

詩は佳奈さんにとって思い出の目印。「後から詩を見るとき、書いたときの出来事を思い出すことができま」と詩の持つ力を佳奈さんは話します。感じたこと、思ったことをそのまま詩に書いているので、作る詩の長さはさまざまですが、どれもすべて思い出の詰まった作品ばかりです。

佳奈さんは「これからも素直な気持ちを詩に書いていきたいです」と元氣な声で、笑いながら話してくれました。

### イベントのお知らせ



#### 「都井岬の中心で愛をつかむ」婚活イベント1日限定開催

- 日時= 2月11日(土) 午後1時半~8時
- 場所= 都井岬、「岬の駅」
- 料金= 男性4,000円、女性3,500円 ※応援者含む
- 人数= 男性30人限定、女性30人限定
- 参加条件

#### 男性

- ① 申間市内在住または、申間にゆかりのある方
- ② 独身、恋人のいない方
- ③ 仕事をしている方、または安定した収入のある方

#### 女性

- ① 独身、恋人のいない方

#### 応援者

・男性・女性ともに1人では参加しにくい方はご友人などとご参加いただくことも可能です。告白タイムなどはありません。参加者同士が仲良くなるようなゲーム・食事を中心に出会いのキッカケ作りとする場を提供します。ただし、意中の方が見つかれば連絡先の交換をする場を設けます。 ※詳しくは「岬の駅」都井岬までお問い合わせください。定員間近ですでお早めに。

●問い合わせ先=「岬の駅」都井岬 ☎ 76-1111

# Health Knowledge 健康マメちしき

## ヘルニアって何?

### ①ヘルニアとは?

足の付け根のヘルニアはいわゆる「脱腸」としてご存じの方もいらっしゃるかもしれませんが、「ヘルニア」とは体内の臓器などが、本来あるべき部位から脱出した状態をいいます。腹部を扱う外科に限らず、脳神経外科領域では脳ヘルニアというものがありますし、整形外科領域では椎間板ヘルニアがあります。足の付け根の部分を鼠径部(そけいぶ)といい、この部分のヘルニアは決して珍しいものではありません。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。

### ②なぜ生じるのか?何が問題なのか?

成人になってから発症するものは、加齢とともに筋肉が弱ってくることにより、加齢に伴う変化ですので、経過を見るだけで自然に治ることはありません。むしろ、徐々に脱出する部分が大きくなり、痛みを伴うようになり、つらくなります。

### ③最も怖い状態とは?

最も懸念されることは脱出して戻らなくなる嵌頓(かんどん)状態です。脱出するのはお腹の中の脂肪組織や小腸が多く、小腸が脱出して戻らない場合には最終的には血液が通わなくなり、血液が通わなくなった部分はやがて壊死(くわいじ)します(腐ります)。壊死した小腸はすぐに破

### ④治療は?

適切な治療とは手術です。先ほど述べましたように、加齢に伴い筋肉が弱くなるのが原因です。若返りの薬もしくは筋肉を強くする薬は存在しないので、薬による治療はありません。筋肉が弱くなり隙間が生じ、そこから脂肪組織や小腸が脱出するという構造的な問題ですので、その構造を作り変える以外には治療はないわけです。構造を作り変える手術として、一昔前までは緩んだ筋肉を縫い合わせ、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で隙間にふたをする手術が一般的です。

### ⑤便秘にならないように

便が出にくい状態ではトイレで息むことになると思います。この息むという動作は腹圧を上げるものです。長年便秘を患うことは多少なりとも鼠径ヘルニアの発症に関わると思われます。日ごろから

便秘にならないように気を付けていただけたらと思います。

### ⑥ヘルニアは増える

この鼠径ヘルニアですが、高齢化が進むとともに手術を要する方は間違いなく増えるものと思われます。また、各種内服薬の中にはその副作用として便秘を引き起こすものが数多くあります。複数の内服薬を使用されている方で便秘が気になる方は主治医に相談し、便秘にならないよう内服薬を調整するなり、便秘薬を処方してもらうなどしてください。高齢者と同居されている方や高齢者が生活する施設に勤務されている方にお願したいのは、機会をみて高齢者の足の付け根を観察してほしいということです。上記、緊急手術は患者自身はもろろんのこと、家族にとっても、医師および看護師など病院職員にとっても負担になるものです。

### ⑦どんな手術に気をつけるべきか?

立ったときに足の付け根が膨らみ、横になることで元に戻るという症状は典型的なものです。明らかに膨らまないまでも痛みだけが症状の方もいます。このような症状がある際には外科外来を受診してみてください。月・火・木・金曜日午前中に外来を行っています。予約状況にもよりますが、待ち時間短縮のためにも受診前にあらかじめお電話いただけると幸いです。

著: 申間市民病院外科 医師 高屋 剛

Tsuyoshi Takaya