

♥ 献血にご協力を

【時】【所】

5月23日(日)
午前10時～午後4時
河内天美駅前

※400ml献血のみ

【問】松原市社会福祉協議会
(☎333-0294)



こうもと内科・消化器内視鏡
クリニック(上田4丁目)
院長 河本 真大

痔

「痔」は肛門と肛門周辺の病気の総称で、日本人の3人に1人は痔にかかっているといわれるくらい身近な病気です。ただ、痔であっても人に言えない人も相当数おられるようで、約2割の人しか医療機関を受診しないというアンケート結果もあります。

歴史上の人物でも痔に悩んでいた人は多く、フランスの皇帝ナポレオンは痔に苦しみ、有名なワーテルローの戦いでは、痔が悪化して戦いに集中できず敗戦したという説があります。現代のように痔の治療法が確立していればフランスの歴史も変わっていたかもしれません。

痔は、主なものとして、①痔核(いぼ痔)②裂肛(切れ痔)③痔ろう(あな痔)の3つのタイプがあり、そのうち半数以上を占めるのが、痔核(いぼ痔)です。痔核は、便をしたときに鮮血(真っ赤な血)がポタポタと落ちる血便が特徴です。治療は、まず保存療法(食生活や排便習慣の改善)と薬物療法が行われます。薬物療法には外用剤(軟膏や坐剤)や、内服薬(緩下剤、抗炎症薬)が用いられます。出血がひどかったり、脱出の症状が進む場合には手術などの外科治療を行います。外科治療が必要な人は全体の1～2割程度です。

ただ、血便=痔の出血と誤って、その奥に直腸癌が潜んでいたという例もありますので、“40歳以上”の人で、“便に血が混ざる”、“便の状態が変わった”などの症状があれば大腸内視鏡検査をお勧めします。

ヘルスマイト
(松原市食生活改善推進員)
がおすすめ!

今月の
レシピ

ごはんを美味しく
食べよう



サバ缶のハンバーグ
きのこあんかけ

【食事バランスガイド】
副菜1SV主菜2.5SV

食事バランスガイド
http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/

【材料】(4人分) A(サバ水煮缶2缶(380g)、木綿豆腐300g、玉ねぎ1/2個、溶き卵1個、パン粉大さじ4、こしょう少々、塩少々)、サラダ油大さじ1、しめじ・えのき各100g、酒大さじ1、しょうゆ小さじ2、B(片栗粉小さじ2、水大さじ1)、青じそ6枚、トマト1個

【作り方】①サバ缶は身と汁に分ける。玉ねぎはみじん切り、豆腐は水切りする。②Aを混ぜ、8等分に成形する。③フライパンに油を熱し、②を焼く。④しめじとえのきは食べやすい大きさに切る。⑤サバ缶の汁に水を足し200mlにし小鍋に入れ、酒と④を加え煮る。しょうゆで味を調え、Bを加える。③にかけ、千切りの青じそとくし切りトマトを添える。



野菜たっぷり料理は「まったら愛っ娘～松原育ち～」で検索!
毎月市Facebookでも配信中!



広告募集中

広報まつばらには、広告を掲載しています。掲載のお問い合わせは、

広告代理店 合同会社IM 総合企画 (☎072-275-5449)

広告代理店 株式会社ホープ (☎092-716-1404)

広告代理店 株式会社宣成社 (☎06-6222-6888)

広告代理店 株式会社ブリーズ (☎06-6262-1101) まで。