

痔は大きく分けて3種類

おしりだって健康になりたい!

おしりの悩み



何かが
出ている!

いぼ痔(痔核)

排便時などにお尻に強く力を
入れると、肛門や直腸の毛細血



管に血が溜まって、イボ状のは
れができます。これが「いぼ痔
(痔核)」です。直腸の中にでき
る内痔核は痛みが少ないが、排
便時に鮮血が出

てびっくりするこ
とがあります。肛
門の外にできる外
痔核は、イボが擦
れると激しく痛
みます。

おしりの病気は悩んで
いても相談しにくいも
のです。生活の質に大
きく関わるおしりの病
気をまとめました。

痔の治療と予防

おしりが
切れる!

きれ痔(裂肛)

便秘で硬い便が出たときや、下痢
の勢いが強いときなどに、肛門の
皮膚が裂けることがあります。こ
れが「きれ痔(裂肛)」で、肛門付
近の血行が悪くなることも原因
のひとつです。

切らずに治せます

以前は切除しなければなら
なかった痔も、あな痔を除
いて現在では切らずに治せる
ようになりました。いぼ痔は「ジ
オン」という注射薬で、ほとんど
痛みもなく治せます。また、切れ
痔は切れた傷口を消毒する塗り
薬と、便通をよくする整腸剤で
改善できます。

生活習慣の見直しを

便秘と下痢は痔の大敵。腸
の不調は、不規則な生活・スト
レス・偏った食事など、生活習
慣の乱れが原因です。ふだんか
ら便秘や下痢になりやすい人は、
生活のリズムや食事内容が乱れ
ていないか見直しましょう。

おしりから
ウミが出る!

あな痔(痔ろう)

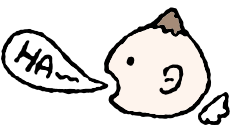
下痢などによって、肛門腺や肛門の
中の傷に大腸菌が入ると、化膿し
てウミがたまりやすくなります。放っておく
と、ウミの溜まった穴が肛門の外ま
で繋がって「あな痔(痔ろう)」にな
ります。あな痔はズキズキした痛
みと38〜39℃の高熱を伴います。

湯船にゆっくりつかる



おしりを清潔にできて、
血行も良くなり良いこ
とづくめ。39〜40℃くら
いの、ぬるめのお湯にゆっ
たり浸かって。

力を入れずに排便する



お尻に力が入らないよ
う、口を開けて、ゆっくり
と呼吸しましょう。5分
間座って出ないときは、
無理せず切り上げて。

食事のかさをふやす



食事の量が少ないと便が
減って便秘の原因に。食物
繊維を多く含む野菜や海
藻をたっぷり食べて、食
べのかさを増やしましょう。



赤い鮮血……痔、肛門周辺の傷など
褐色の血……大腸からの出血
黒っぽい便……胃・小腸からの出血

痔と間違えやすい病気が
お尻からの出血が

肛門から出血する場合、痔
以外に、大腸がんや大腸ポ
リープ、潰瘍性大腸炎など
他の病気が疑われます。定
期的に大腸がん検診など
を受けて、ほかの病気でな
いか確かめましょう。大腸
がんは検便でカントタンに検
査ができます。



もち米をついて

あんこでくります



おはぎ作り

ご利用者様と職員、みんなと一緒に作りました



お茶を点てていただきます
皆さんお上手です



雨の日は屋内でポプリ作り
てるてる坊主のかたちになりました



花も 団子も

結の中庭も花盛りです!



お花見に出かけました



きれいに咲きました!



2月末に植えた球根

フェイスブック Facebook で公開中!

はいさいに載せきれない!
結のたのしく充実した日常が盛りだくさん
<https://www.facebook.com/yuimarlady>

沖繩で、地元民になった娘と一緒によく買い物に行くのですが、まったく値切る習慣がない沖繩では、関西のノリでいくと店員さんがパニックります。娘がプリンタを買うというので電気屋さんについて行き、良さげなものがあつたので近くに居たアルバイトっぽい兄ちゃんを手招きして「これイクラにしてくれるの?」と聞いたところ、「ええっ! ちょっと待って下さい!」と犬に咬まれたくらい怯んだ様子で事務所に走って行きました。そのないにたいそうなことを言ったのかなあ? と思いつつ待っていると、今度は正社員らしい制服着た店員さんが来てくれて、「これはもう値引きした後の価格なので、これ以上は無理なんです」と正しい対応をしてくれます。ワタシはとても物分かりが良

所長コラム オオブタ



日記

反対に関西人は値切り交渉が店員さんとのコミュニケーションの一種と考えるのです。が、しかしウチの家内は沖繩人なのに、ワタシが何か買うたびに「いくらにしてもらったんや?」とか「もつと安なるハズや!」とか言うのはなんででしょうなあ... 関西人よりキツイですわ!

「それなら仕方ありませんね。では、何か付けてくれませんか?」と優しく言ったところ、その店員さんは「ちょっとお待ちください!」と言って事務所に走って行きました。ですので、ハアハア言いながら「すみません、キャンペーンのプリンタ用紙があるのですが、それがかまいませんか?」というので「かまへん、ありがとう!」とお礼を言って買いました。その間必死で笑いをこらえていた娘によると、沖繩では値切る人は居ないそうなんです。

ゆいまーる

居宅介護支援・訪問介護
通所介護・介護タクシー
<http://yuinet.co.jp/>

ゆいまーるケアセンター
ゆいまーるケアセンター総持寺
デイサービス 結

茨木市沢良宜西1丁目13-25 美山ビル1F TEL: 072-601-0696 / FAX: 072-601-0697
茨木市庄2丁目10-103 アバンテ茨木1F TEL: 072-601-0007 / FAX: 072-601-0875
茨木市沢良宜西2丁目2-7 TEL: 072-667-5501 / FAX: 072-667-5502

Yuinet デザインラボ ユイネット ホームページ制作/印刷物デザイン/商品写真撮影/広告企画・コンサルティング

UD FONT by MORISAWA

見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォントを採用しています。

5月号 2017年5月1日発行 第65号
編集・挿絵 宮田なつ子 制作・発行 有限会社ゆいまーる