

4月版

病院がつくった健康情報サイト

# みんなの健康塾ちゃんねる ポケット版

神奈川地区



皆様の健康維持と増進、病気の早期発見と治療に役立てて頂けるよう、「みんなの健康塾ちゃんねる」を開設しました！ポケット版では、ポケット版でしか読めない健康情報や豆知識などをご紹介します！

川崎幸病院

みんなの健康塾ちゃんねる



#新型コロナウイルス感染症を予防しましょう

主催：一般社団法人 みんなの健康 発行：2023年4月1日



## 足の付け根が膨らむ病気 そけい 鼠径ヘルニア

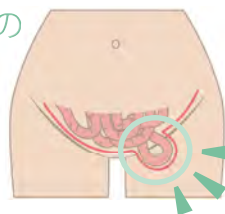
鼠径ヘルニアは“脱腸”とも呼ばれ、下腹部の足の付け根あたりがポッコリと膨らむ病気です。この足の付け根あたりを鼠径部（そけいぶ）と呼びます。

【監修】川崎幸病院 外科医師 網木 学

### 膨らみの正体は？

鼠径部の膨らみは、お腹の中の臓器が体の表面へ押し出されてしまった状態です。

お腹の筋肉の膜が弱くなり、皮膚の下に腸などの内臓が腹膜をかぶったまま飛び出します。体の表面から見ると鼠径部がポッコリ膨らんで見えます。



### 飛び出した臓器はもとに戻る？

飛び出した内臓を手で押し込んだり横になったりすると、お腹の中に戻り、表面上は平らになって治ったように見えますが、飛び出した部分には腹膜の通り道ができてしまっているため、自然治癒することはありません。



### 鼠径ヘルニアの原因は？

先天性の場合もありますが、そうでない場合は、筋肉が加齢等の様々な原因で弱くなったり、お腹の圧力が上がって筋肉がお腹を支えきれなくなるとヘルニアを引き起こす可能性があります。お腹に力を入れる機会や立っていることが多い方に多く、肥満、妊娠なども誘因とされています。

### 治療しないと治らない！

鼠径ヘルニアの症状は違和感程度のこともありますが、進行していくとだんだん痛みを感じるようになります。また、**かんとん**（嵌頓）といって飛び出した内臓が戻らなくなり、血の流れが悪くなって最悪の場合内臓が壊死してしまうこともあります。この場合はかなり強い痛みを伴い、お腹全体が痛くなったり嘔吐してしまうこともあります。そのため、手で押すと戻るからと言って放置したりせず、初期の段階からきちんと治療を受けるようにしましょう。

鼠径ヘルニアを完治するためには手術が必要です。飛び出した臓器をお腹の中へ戻してその穴を塞ぐ必要があり、メッシュと呼ばれる人工物を留置して修復します。

手術は一泊二日、または日帰りでも可能な場合があります。お悩みの方は、お近くの外科または消化器外科にご相談下さい。

【参考】日本ヘルニア学会「成人の鼠径（そけい）部ヘルニアについて」

鼠径ヘルニアについての  
動画が4月12日  
に公開予定！  
外科の網木医師が  
詳しく解説します！



# 春のストレスチェック

季節の変わり目、年度の変わり目で心と身体が乱れやすい4月。  
今までとは異なるストレスをいつの間にか感じているかもしれません。  
今回は、臨床心理士・公認心理師の稲富正治先生に以下の『ストレスチェック』  
を監修頂き、『春のストレスを軽くするポイント』を伺いました。



この1か月以内でご自身に当てはまる項目に○をつけて下さい。

- |                          |                             |
|--------------------------|-----------------------------|
| 1 家庭内で問題があった             | 11 肩こりや背中、腰が痛くなることもある       |
| 2 仕事に対してやる気がでず、疲れやすい     | 12 頭がすっきりしていない（頭が重い）        |
| 3 日頃から楽しみにしている関心事や趣味等がない | 13 食欲がなくなった（体重が減ってきている）     |
| 4 気分が沈みがちである             | 14 腹部が張り、便秘や下痢を交互に繰り返す      |
| 5 ちょっとしたことでも腹が立ち、いらいらする  | 15 目が疲れたり、めまいや立ちくらみをすることがある |
| 6 なかなか疲れがとれない            | 16 耳鳴りがすることがある              |
| 7 寝つきが悪い                 | 17 急に息苦しくなることがある            |
| 8 夢を見ることが多い              | 18 手足が冷たく感じたり、汗をかきやすい       |
| 9 朝、スムーズな目覚めが乏しく分が良くない   | 19 よく風邪をひいたり、治りにくくなったりしている  |
| 10 人に会うのがおっくうになってきた      | 20 汗をかきやすくなった               |

<5個以下の方>

今のところ心配はありません。  
ストレスがあれば解消を。

<6～10個の方>

ストレスの蓄積が心配です。  
解消法を試してみましょう。

<11～15個の方>

ストレスが溜まっているので  
ぜひ休養をしましょう。

<16個以上の方>

心が疲れている状態です。誰かに  
相談することをお勧めします。

稲富先生からの

## 春のストレスを軽くするポイント

春は、1年の中で最も変化の大きい時期です。学校や会社の変化、服装の変化、色の変化などなど。目に映るものは明るく温かで多彩な色になります。そんな中私たちの気持ちも少しずつやわらぎ活動的になります。しかし、人の心は、実は変化に弱く、変化の少ない安定を保とうとします。つまり、春の変化は、良くも悪くも安心と緊張の両方を感じさせてしまうものです。気持ちが大きく揺れます。これが春のストレスなのです。変化を楽しめることができたならば、心の大きなパワーにつながりますが、変化の波に翻弄されると大きなストレスになります。

不安定にならないためには、まずは

- ①自分の状態（活動やリズム）を自覚すること
  - ②日常生活の軸になるようなリズムを崩さないこと
- できれば笑顔で過ごせる春を味わいましょう。

2021年4月公開 みんなの健康塾ちゃんねる お役立ちコンテンツ「春のストレスチェック」より転載



**ポケット版は郵便でお届けします！**

ポケット版のお申込み、その他お問い合わせ

☎044-381-3377（みんなの健康塾ちゃんねる事務局）

