

つじなか便り



第275号

発行日 R1. 8. 1

発行 辻中 医院

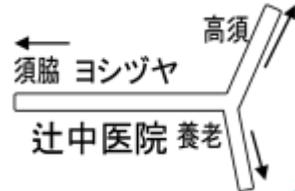
編集担当者 山田 明日香

○診療時間 眼科 月・水・金 → 午前(9時~12時) & 午後(3時半~6時半)
火・木・土 → 午前(9時~12時)
内科 月・火・木・金 → 午前(9時~12時) & 午後(4時~7時)
土 → 午前(9時~12時)

○休診日 眼科→日曜・祝祭日・火、木、土曜日午後 内科→日曜・祝祭日・水・土曜日午後

○ホームページアドレス <http://www.tsujinaka.jp>

○Eメールアドレス tsuji_con@mti.biglobe.ne.jp



お盆休みのお知らせ

	8/9 (金)	8/10 (土)	8/11 (日)	8/12 (月)	8/13 (火)	8/14 (水)	8/15 (木)
午前	×	×	×	×	×	×	×
午後	×	×	×	×	×	×	×

眼科・内科とも休診になります。
よろしくお願い致します。

肛門の病気：痔について

副院長 二村直樹

痔疾患は大きく分けて①痔核（いぼ痔）、②痔瘻（あな痔）、③裂肛（きれ痔）に分けられます。最も頻度が高いのは痔核で、肛門疾患で悩んでおられる方の多くは痔核です。痔核は男女差がありません。痔瘻は男性に多く、裂肛は女性に多い特徴があります。痔核と裂肛について説明していきます。



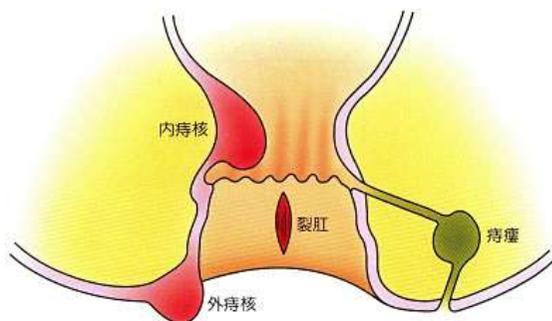
①痔核（いぼ痔）

痔核は肛門内の血の流れが悪くなり、うっ血した状態です。血管が拡張して膨らみ、痔核となります。肛門に負担がかかることを避けましょう。具体的には、トイレの時間が長い、排便時にいきむことが多い、座りっぱなしや立ちっぱなしの生活が続く、アルコール類や刺激物（こしょう、からし、わさびなど）を過度に摂取する、などが原因となります。女性では妊娠や出産が原因となることがあります。人間は肛門が心臓より低いところにあるため、うっ血して痔になりやすいです。四つ足の生物は痔になりにくい生物です。

痔核は、肛門の奥にできる内痔核と肛門皮膚にできる外痔核に分類されます。主な症状は排便時の出血です。内痔核が大きくなってくると肛門外に脱出するようになってきます。肛門外の膨らみは内痔核が脱出した場合と外痔核が膨らんだ場合があります。痛みを伴いやすい痔核は外痔核です。外用薬（坐薬や軟膏）や内服薬で治療できる方が多いですが、程度の強い方は手術などの治療となります。

②裂肛（切れ痔）

硬い便や頻回の下痢によって肛門が裂けて傷が生じます。症状は排便時の痛みや出血で、排便後も痛みが持続することがあります。便通を整えることが大切です。外用剤（坐薬や軟膏）によって治療することが多いですが、裂肛を長期に繰り返していると肛門が狭くなって手術が必要となることがあります。



令和元年7月21日

往診・訪問診療について

往診・訪問診療をご希望の方は
院長までご相談ください。

旧友

院長 辻中まさたけ

旧友と逢うために二村副院長とともに新横浜に1泊してきた。

彼は現在、訪問介護をしながら入浴サービスをしているそうだ。

お亡くなりになって次の機会がないことがよくあり一期一会の心をもったこと、ありのままの体を触ることによるそのかたとの人生の接点の楽しみなど、入浴サービスをすることの生きがいを熱く懇々と語ってくれた。その話を着ていると打算のない40年前の時代に戻った私を思い出し、今の自分がとても恥ずかしくなった。診療後に行き朝一番で帰る強行軍で大変だったが、とても心が洗われた旧友との時間を持った。反省、反省。

彼が探した居酒屋、自慢の中トロのマグロを頂いた。横浜となめていたが、とても美味しくてビックリ、これが2600円とは驚きであった。



令和元年7月21日

勉強会がありました！

6/4(火)シードコンタクトによる「1dayPure うるおいプラス flex」の勉強会がありました。

最近、スマートフォンの普及により近くを見るが増えています。その為、20代から眼精疲労やスマホ老眼という症状が出てきています。眼精疲労とは、目の疲れや痛み・頭痛・肩こりなどの症状を訴える人が急増しています。目を休めてもこれらの症状が取れないことを眼精疲労と言います。

スマホ老眼とは、老眼と同様の目のピント調節がスムーズに出来ない状態のことです。主な原因は、目の酷使により水晶体を動かす筋肉が固まることです。

最近、こんな症状はありませんか？

スマートフォンを使っている人必見！！

- ・1日1時間以上スマホを使う
 - ・外でもスマホを見てしまう
 - ・スマホをかなり目に近づけてしまう
 - ・寝る前にスマホを見てしまう
 - ・スマホをずっと見ていると遠くがボヤける
 - ・夕方、目が疲れる・かすむ・乾くなどの症状が出ることもある
- 1つでもチェックが入るとスマホ老眼の可能性もあるかもしれません。



それを改善する為に 1dayPure うるおい flex が発売になりました。

このレンズは、遠くの見え方は変わらないのですが、+0.50 加入が入っていて、近くが今までより楽に見えるようになっていました。私も実際に装着してみたのですが、遠くの見え方はいつもと変わらず、パソコンやスマートフォンの見え方はだいぶ楽になりました。ただ、個人差はありますが、慣れるのに時間がかかる場合がある為、3日～1週間は使い続けてみてください。

試してみたいという方はスタッフまでお声かけください。

文責 安田



院外処方箋のお話

当院では、かかりつけの薬局で薬をいただける院外処方箋の発行をおこなっております。

ご希望の方は、受付までお申し付けください。