

脂肪を燃やせ！「燃烧系ウォーキング」

代謝を高めて健康になりたい、よりカロリー消費に効果的な歩き方を知りたい人へ。ただの散歩とは違う燃烧系ウォーキングを体験してみませんか。

日時 6月5日(水) 午前10時～11時30分(少雨決行。中止の場合は連絡します。)

集合場所 セルデイ

対象 74歳までの市内在住者

内容 準備運動をしてから、1時間程度屋外を歩きます。



用意 運動する服装、運動靴、汗拭き用タオル、水分補給用の飲み物

※リュックサック等で、両手が空くようにしてください。

定員 20人(先着順)

申込 5月16日(木)から電話又は直接本庄市保健センターへ

薬まかせにしない！血圧コントロールはん

健康な生活は食事から。自分で出来る血圧コントロールを始めませんか。

市管理栄養士による毎日続けられる減塩ごはんの調理実習です。

日時 5月31日(金) 午前9時30分～正午

会場 本庄市保健センター

対象 市内在住者

参加費 無料

用意 エプロン、三角巾(バンダナ等で可)、手拭き用タオル、筆記用具



定員 15人(先着順)

申込 5月15日(木)から電話又は直接本庄市保健センターへ

医療メモ

本庄市児玉郡医師会広報部

子どものおしりの病気

1 肛門のおでき (肛門周囲膿瘍)

おむつかぶれから肛門皮膚におできができるもので、おむつを使用する乳児に多く見られます。

大人の肛門周囲膿瘍は、肛門の中とつながっているため、破れると痔瘻となり、手術的治療が必要となることができます。一方、子どもの場合は、おできが皮膚表面にできるので、膿を押し出すだけで治ることが多いです。

便で汚れたときに清潔な状態を保てば、軟膏を使用したり、患部をガーゼで覆う必要はありません。初期治療の方法を医師から教えてもらいましょう。1歳前後には治ることが多い病気です。

2 切痔(裂肛)

1～3歳の女児に多い症状です。固い便が肛門の出口を通るときに傷をつけ、切痔になります。便を出すときに痛むため、便を我慢してしまふことで固い便となってしまう、悪循環になります。

このようなときは、医師に相談して下剤を処方してもらいましょう。

症状としては、膣方向に皮膚が盛り上がり、ポリープ(見張りイボ)ができることがあります。痛みなどがなければ、気にせず様子をみてください。だんだん小さくなることが多い病気です。

3 粘膜脱(脱肛)

肛門から直腸もしくは粘膜が脱出する病気で、4～5歳の男児に多く見られます。便秘のために、排便のときに力むことが原因です。

大人の場合は肛門括約筋が弱くなることが原因で、必要に応じて手術的治療が必要になります。一方、子どもは成長期なので、筋肉の成長に従い治ってきます。便を楽に出すために医師に相談して下剤を処方してもらいましょう。

病気にならないために

子どもの肛門の病気は、主におむつかぶれや便秘が原因です。排便後の皮膚を清潔に保つことや、水分を十分に摂取して便秘にならないようにするなど、病気にならないように予防しましょう。

