

健康せきかわ21 いきいきライフ

9月は新潟県自殺対策推進月間です

県の年間自殺者数は減少していますが、県の自殺死亡率は全国ワースト上位です。県は「みんなで守る新潟のいのち」を掲げ、県民に予防や1人で悩まずにまず相談する大切さを呼びかけています。村では、県やNPO法人「ホップステップげんき」とともに、村民の皆様に村の現状を知ってもらい、自殺防止の力にしていけるための取り組みを継続しています。ご理解、ご協力をお願いします。

■新潟県こころの相談ダイヤル（毎日24時間）

ナビダイヤル なやみ なし にいがた
0570-783-025

■健康相談窓口（村、村上保健所）

精神医療の通院費助成（自立支援医療）や制度等の相談もできます。

ひきこもり（本人、家族）の相談や、来所相談や訪問、受診同行支援もできます。

- ・住民福祉課 健康介護班（保健師） 64-1472
- ・村上地域振興局 健康福祉部（村上保健所）（0254）53-8369

■新潟県精神保健福祉センター（ひきこもり相談ダイヤル）（025）284-1001

■下越地域若者サポートステーション（村上常設サテライト）（0254）50-1553

厚生労働省の就労自立支援の一環で、15～39歳の就職について悩みをもつ方（若年無業者）とその家族を対象にサポートを行っています。利用は無料です。

■下越地域いのちとこころの支援センター（新発田地域振興局内）

自殺予防・自殺対策専門の相談機関です。本人・家族の相談について、面談・訪問や病院等への同行支援を行っています。
（0254）28-8880

『～いのちと体の大切さに！～』

新成人へ…いのちと体の大切さ、健康管理の大切さに関心を高めてもらいました。

健康づくりの資料（アルコール体質判定シール等）は全員に配布しました。

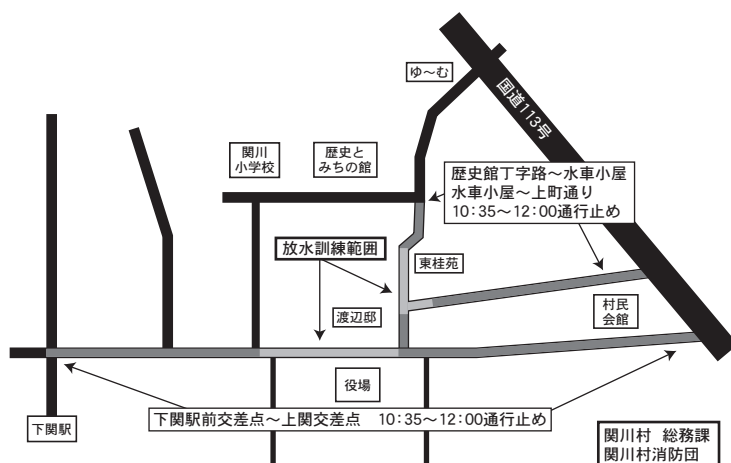
▶ベビー人形を抱き、
20年の成長を感じる
新成人たち



9月3日(日)消防演習による 消火活動訓練実施に伴う交通規制のお知らせ

村では例年9月に実施しております、関川村消防団秋季消防演習におきまして、今年は昨年12月に発生した糸魚川市大規模火災を教訓として、住宅密集地での火災を想定した消火活動訓練を実施します。会場周辺では交通規制を実施します。ご不便をおかけしますがご協力をお願いいたします。

- ◆日 時 9月3日(日)
10時35分から12時00分まで
- ◆場 所 東桂苑脇、渡辺邸前



健康講座

149

成人鼠径ヘルニアについて

新潟県立坂町病院外科 坂本武也

鼠径（そけい）部とは太もものつけね、解剖学的には恥骨左右の外側・股関節の前方の部分指します。ヘルニアとは体の組織が正しい位置から逸脱した状態をいいます。

「鼠径ヘルニア」とは本来腹部にあるはずの腹膜とともに、腹腔内の腸などの臓器が鼠径部の筋膜の間から皮膚の下に脱出するという下腹部の病気です。一般的に「脱腸」と呼ばれるものです。

詳細な説明は専門的になりますが、加齢に伴い筋膜が衰えて緩んでくると、腹壁に隙間を生じる・あるいは元々生理的に存在する隙間が広がるなどで腹膜がとび出るようになります（ヘルニア囊といいますが）。いったんできたヘルニア囊は自然になくなることはなく、腹圧がかかった際にヘルニア囊の中に腸などの腹

腔内の組織がとび出て膨らむようになるのです。

職業や生活習慣にも関係しており、例えば腹圧のかかるような作業や立ち仕事に従事する人、便秘症・肥満・前立腺肥大の人、咳をよくするような人、妊婦も注意が必要です。初期には押せば元に戻るような柔らかい膨らみとして発生します。また突っ張る感じが違和感、引っ張られる感覚として感じられることもあります。

進行すると膨らみが硬くなり元に戻らない、強い痛みや吐き気などの症状を伴うようになります。これは膨らんだ部分が根もとで締め付けられるためであり、戻らなくなつた状態のことを嵌頓（かんとん）といいます。とび出した腹腔内の組織の血のめぐりが悪くなり、壊死（腐ってしまうこと）すると生命にかかわ

る状態に至ることもありますので、緊急手術が必要になります。

ヘルニアは自然に治癒することはなく、薬剤や矯正でも治癒することはできません。唯一の治療法は手術であり、嵌頓に至る前に治療するのが望ましいでしょう。

従来は筋肉や筋膜を縫い合わせて隙間を閉鎖する方法が行われていましたが、再発率や強い突っ張り感の症状などの観点から、それらの方法はほとんど行われなくなりました。現在ではポリプロピレン製のメッシュを縫い付ける方法が広く行われております。

当科では鼠径ヘルニアの手術を多数行わせていただいております。小切開の創での手術により、術後の創痛軽減ができるものと考えております。下腹部の一部が膨らむ、痛みがあるなどの症状がありましたら、鼠径ヘルニアの可能性も考えられますので、一度外科の外来を受診されることをお勧めさせていただきます。

*このコーナーへのお問い合わせは、県立坂町病院へ。

☎62-3111