

こんにちは！保健婦です

「うんち」と聞いて、顔をしかめる方もいるでしょうが、そこには大事な健康情報が含まれています。

うさぎの糞のようにころころした「うんち」は、ストレスなどで腸が過剰に収縮、便が腸のくびれごとにちぎれて、出てきます。

●理想の「うんち」
マンガでみかけるあの、とぐろ巻き「うんち」が理想です。適度な水分、十分な便量、しっかりした腸の押し出し運動があつてこそ、「とぐろ巻き」になるのです。

③出てこない「うんち」便秘
肛門が切れてしまふ「うんち」は困りものです。腸が押し出そうとするタイミングを逃してしまふとこうなります。規則正しい生活が必要です。



●不健康な「うんち」
①ふわふわ浮く「うんち」
腸での濃縮が足りなかったり脂肪分の吸収がよくないと、ふわふわと、たよりのききに浮かんでいます。飲みすぎた翌日なども、こんな感じですよ。

②ころころした「うんち」
●ちよつと心配な「うんち」
①血液が混じる「うんち」
環境衛生課保健婦 川島久美子

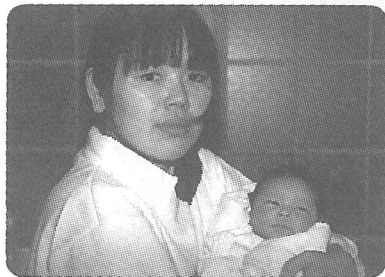
鮮やかな赤や暗赤色の便、黒色のタールのような便は、内臓からの出血の印です。ただちに病院に行くのがよいでしょう。

②長く続く下痢
やっかいな病気がかくれていることが多いようです。これも病院で、原因を調べてもらうことをおすすめします。

③細くなった「うんち」
大腸がんで、便の通り道が細くなるので、細かくなったり、ころころの「うんち」になります。健康なときの「うんち」は、色といい、形といい、ほればれするほどです。そして、その爽快感、「いいうんち」をするところが、健康な生活の証かもしれません。自分の「うんち」、流す前にじっくり観察してみてください。

お誕生おめでとう

1月21日から2月20日まで届け出分



勝膜 祐佳 ちゃん

祐佳はお風呂が大好きな女の子。思いやりのある優しい子に育ってほしいですね。【田：秋代さん談】

氏名	保護者	性別	地区
勝膜 祐佳	三男	中台	川岸
伊藤 和也	和也	南川	新田
齋藤 和輝	正一	鳥喰	堤
伊藤 有紗	茂吉	小	西
秋葉 希	洋信	南	2
椎名 千尋	正和	本	4
鈴木 樹	賢	立	会
塚本 香	正	東	3
大野 未	雅	東	町
中島 紀佳	昭	鳥	喰

休日当番表

とき	内科系	外科系
3月5日	岩崎医院(松尾町) TEL☎2217	古川医院(成東町) TEL0475☎2202
3月12日	小高医院(横芝町) TEL☎6368	寺師整形外科(大綱白里町) TEL0475☎7500
3月19日	松尾クリニック(松尾町) TEL☎6482	大綱整形外科(大綱白里町) TEL0475☎3611
3月21日(祝)	笹本医院(横芝町) TEL☎5162	山崎病院(横芝町) TEL☎0561
3月26日	長野医院(横芝町) TEL☎0108	座間泌尿科医院(東金市) TEL0475☎2266
4月2日	柳川医院(横芝町) TEL☎0314	斎藤クリニック(東金市) TEL0475☎1110

火災予防にご協力を

毎年この時季になると芝火事が多発します。

これは、枯れ草を焼却中に燃え広がって手に負えなくなってしまうたり、残り火を完全に消さないで現場を離れたため再び燃えあがる、といったケースが後を絶たないからです。

もし、付近に建物でもあったら、導火線に火を付けるようなもので、大変危険です。

そこで、住宅地で枯れ草が繁茂している場所については、所

有者に対し刈り取りをお願いしているところですが、まだまだ危険と思われる箇所がたくさんあります。

枯れ草の繁茂している付近に住んでいる方は、きつと心配していることと思います。

特に、火が出たら危ないと思われる土地の所有者の方は、できるだけ早く枯れ草を除去され、火災の発生防止と延焼防止には非ご協力くださいますようお願いいたします。

※お問い合わせは八日市場市外三町消防組合消防本部予防課(☎72-0119)へ。