

健康 万歩計

健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすための必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

今月のドクター

櫛 引 健 先生

櫛引クリニック 院長

高齢者の便秘症

便秘症とは排便習慣の乱れ、すなわち体外に排出すべき糞便を十分量かつ快適に排出できない状態が持続し、日常生活に支障が生じていることで、その原因は様々です。

便秘の有症率は2～28%ほどですが、60歳までは女性に多く、それ以降は男女ともに増加し、80歳以降は男女差がなくなります。

高齢者の便秘で気をつけることは、器質的疾患による便秘、すなわち大腸がんです。大腸がんを発見するためには便潜血検査や大腸カメラ検査が役に立ちます。さらに下部直腸がんならば直腸指診で容易

に診断できます。次は機能性便秘、すなわち知覚低下（直腸感覚低下）による一般的な便秘です。しかし時には直腸糞便塞栓（糞詰まり）となり苦しさで座ることができない症例も経験します。排便処置後の患者さんのすっきりした笑顔もうれしいものです！（排便する我々は大変ですが…）

便秘薬の使用は一般的な治療です。ただし、薬剤（刺激性下剤）によっては、長期連用が大腸の正常な蠕動運動を障害する場合もあるので注意が必要です。便秘解消には正しい食習慣、食後の排便習慣を身につけましょう。

クロスワードに挑戦！

タテ・ヨコの問題を解いていき、AからFの文字を並べて言葉を作ってみよう！

ヒント 市役所での各種手続きや地域の魅力など、くらしに役立つ情報を掲載「つがる市くらしの○○○○○○」

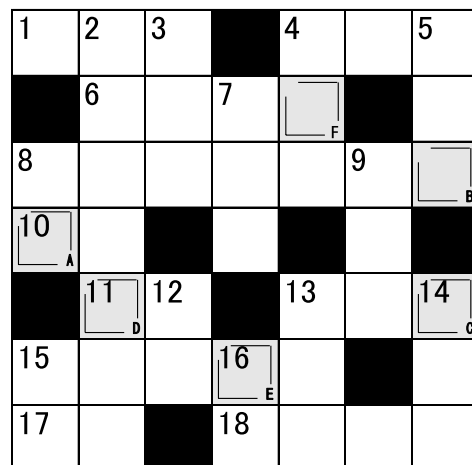


【タテの問題】

- 2 つがる市のゆるキャラです
- 3 コンコン鳴く動物といえば
- 4 日差しの強い日はかぶって出かけましょう
- 5 昨年つがる市の遺跡も世界文化__に認定されました
- 7 黒色の炭酸の飲み物といえば
- 8 建物や部屋の仕切りとなるもの
- 9 行事などの日時や内容を決めたもの
- 12 太鼓を叩く棒のこと
- 13 1、2、3など数を表す文字のこと
- 14 蝶々結びの別名は__結び
- 15 奈良公園に行くとたくさんいます
- 16 食__、貪__、無__、意__

【ヨコの問題】

- 1 旧暦では5月のことをこう呼びます
- 4 男の子を英語で言うと
- 6 学生が毎日通うところ
- 8 母の日にあげる花といえば
- 10 鐘やチャイム、呼び鈴のこと
- 11 つがる市の姉妹都市である柏市がある県
- 13 探偵や刑事が得意なこと
- 15 会社で一番偉い人です
- 17 __詰め、空き__、アルミ__
- 18 くじを引くときに一番大事ものです



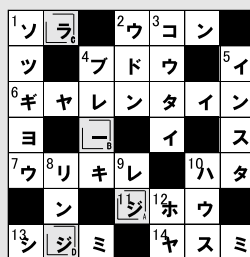
応募方法：ハガキかQRコードからご応募ください。QRコードの場合は、Googleへのログインが必要です。

記入事項：答え、住所、氏名、年齢、広報つがるに対するご感想など。

応募先：〒038-3192 つがる市役所 秘書政策課宛



クロスワード正解者の中から抽選で5名の方に「黒にんにく&土偶型クリップ」をプレゼントします。（毎月25日必着）



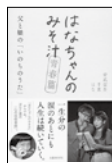
4月号の答えは「ジーラジ」でした。61名様より応募していただきました。当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

つがる市立図書館

TSUGARU CITY LIBRARY

新しく入った本の紹介

110冊の中から4冊をピックアップ。 ※本の表紙の画像は、各出版社の使用規程に基づいて掲載しています。



タイトル：はなちゃんのみそ汁 青春篇
著 者：安武 信吾 安武 千恵 安武 はな
出 版 社：文藝春秋

スタッフより：がんで逝った33歳の妻。残された家族が悲しみのなかから見いだした希望とは…。映画化され、大きな感動を呼んだ「はなちゃんのみそ汁」から10年。父と娘が綴る、こころの往復書簡です。



タイトル：先生、モモンガがお尻でフクロウを齧っています？
著 者：小林 朋道
出 版 社：築地書館

スタッフより：自然豊かな大学を舞台に起こる動物と人間をめぐる事件の数々を人間動物行動学の視点で描きます。大人気の「先生！」シリーズは、どの巻から読んでも楽しめます！



タイトル：ラーメンのおうさま
さ く：山本 祐司
出 版 社：ほるぷ出版

スタッフより：おおきなおなべで、めんたちがゆでられています。そこから、ひゅーっ、「ラーメンのおうさまになるんだー！」とめんがとびだしました。ぽちゃん！つぎつぎにめんがとびだして、いろんなスープに入っていきます。さあ、どのラーメンがおうさまなのでしょう。楽しくおいしい『おでんのおうさま』『カレーのおうさま』の姉妹絵本です。



タイトル：この都道府県がナンバーワン！
著 者：『集まれ！日本全国イチバンじゃん』編集委員会／編
出 版 社：汐文社

スタッフより：うちの都道府県の「イチバン」はなんだろう？さまざまな視点から、各都道府県が誇る「ナンバーワン」を紹介していきます。なぜ「ナンバーワン」になったのか、その理由や背景もわかりやすく説明しています。

おはなし会 場所：セミナー・学習室

【おはなしたいむwithとしょかんスタッフ】

日 時：5月22日（日）13時30分～14時
スタッフが絵本や紙芝居の読み聞かせをします。乳児から児童、その保護者が対象です。

【えいごでおはなし会withALT】

日 時：5月28日（土）14時～14時30分
ALT(外国語指導助手)の先生が、英語の絵本の読み聞かせをします。



※イベントは、新型コロナウイルスの感染状況などにより中止となる場合があります。

講座 場所：セミナー・学習室

【郷土学習講座】

主 催：NPO法人つがる野文庫の会
日 時：6月12日（日）10時30分～11時30分
テーマ：つがる市に赴任して半年…
～地域おこし協力隊の奮闘記～
講 師：上東 健太 氏（大阪府出身）
(つがる市地域おこし協力隊員)

【お知らせ】

蔵書点検のため、以下の期間を特別整理期間とし、休館させていただきます。
6月6日（月）～6月10日（金）
※返却はブックポストをご利用ください。

本を借りる際には、図書カードが必要です。

図書カードを作るには、「利用者登録申込書」にご記入いただきます。

- ・つがる市内にお住まいの方・通勤・通学されている方、定住自立圏内（五所川原市・中泊町・鶴田町・鱒ヶ沢町・深浦町）にお住まいの方は、住所・氏名が確認できるもの（マイナンバーカード、運転免許証、健康保険証、学生証など）をご提示ください。
- ・上記以外にお住まいの方は、お住まいの公共図書館で「青森県内図書館共通利用券」を発行していただき、ご持参ください。詳しくは、図書館カウンターへお問い合わせください。



〒038-3107 青森県つがる市柏稲盛幾世41番地（イオンモールつがる柏内） ●電話：25-3131
開館時間：10：00～20：00 ●5月の休館日：5月30日（月）