

## 鼠径ヘルニアの治療法

鼠径ヘルニアは自然に治ることはなく、手術による治療が必要です。弱くなった腹壁をメッシュ（人工の補強材）で補強する手術を行っています。メッシュを使うことで、手術後の痛みが軽く、再発のリスクも低くなります。

【注意】飛び出した腸が戻らなくなり、強い痛みや吐き気などを伴う状態を「嵌頓」といい、緊急の処置・手術が必要です。腸が壊死する危険もあるため、すぐに医療機関を受診してください。

立ち上がりがつたときや咳をしたときに、鼠径部がぽこっと膨らむのが特徴です。手で押すと引っ込んだり、横になると元に戻つたりすることが多く、不快感や軽い痛みを伴うこともあります。

【注意】飛び出した腸が戻らなくなり、強い痛みや吐き気などを伴う状態を「嵌頓」といい、緊急の処置・手術が必要です。腸が壊死する危険もあるため、すぐに医療機関を受診してください。

近年、全国的に腹腔鏡手術が増えており、当院でも令和6年度の手術の約半数がこの方法で行われました。

私たち、患者さん一人ひとりのご希望や体調、持病や鼠径ヘルニアの状態などを考慮し、最適な手術方法を提案しています。入院期間は数日から1週間程度ですが、ご希望に応じて早期退院にも対応しています。「もしかして、脱腸かな？」と少しでも心配なことがありましたら、お気軽に国保中央病院の外科外来までご相談ください。

## Cooking



### 第3次健康たわらもと21 第3次田原本町食育推進計画

### 簡単バランスごはん

#### 作り方

- 1 小松菜は根元を切り落とし、3cm長さに切る。耐熱容器に入れてラップをし、600wの電子レンジで3分加熱して冷ましておく。
- 2 鶏ひき肉を別の耐熱容器に入れ、Aを加えて箸でほぐしながら混ぜる。ラップをして600wの電子レンジで2分加熱し、さらにはぐす。
- 3 1の水気を絞り、2に加えて和え、器に盛り付ける。

野菜にはそれぞれ旬があり、旬の野菜は栄養価も高く、味もおいしくなります。小松菜は年中出回っていますが、冬が旬の野菜です。

ビタミンCやカロテンなどの栄養素が増し、糖分が増えて甘みも増すため、おいしく食べることができます。

Medical  
国保中央病院だより 176  
国保中央病院 32-8800

「脱腸」かな？と思ったら  
～鼠径ヘルニアと腹腔鏡手術について～

外科部長 尾原伸作

#### 手術の方法

##### 鼠径部切開法

鼠径部を約5cm切開し、お腹の外からメッシュを入れます。手術時間が比較的短いのが特徴です。

##### 腹腔鏡手術

お腹に約1cmの小さな穴を3ヵ所開け、カメラや器具を入れて手術を行います。傷が小さく痛みが少ないのがメリットで、両側のヘルニアを同時に手術することも可能です。



小松菜のそぼろ和え

1人分エネルギー: 77kcal, 塩分: 0.9g

#### 材料 (2人分)

▶小松菜…1束 ▶鶏ひき肉…60g

A 酒…大さじ1/2、しょうゆ…小さじ2、砂糖…大さじ1/4



## イベント情報

## 子どもおはなし会

絵本の読み聞かせや手遊びをみんなで楽しみましょう。

日時	対象
12月6日(土) 午後2時～2時30分	4歳以上
12月13日(土) 午後2時～2時20分	3～4歳

12月13日(土)はクリスマスおはなし会です。ハンドベルの演奏やプレゼントもあります。ぜひ来てね！

## お誕生日おはなし会

お誕生日にちなんだ絵本の読み聞かせなどをします。

日時 12月27日(土)

午後2時～2時30分

場所 おはなしのへや

対象 3歳以上

申込 12・1月生まれの人は、プレゼントを用意しますので前日までに申し込んでください（10人まで）。それ以外の人は申込不要です。

## 12月

○は休み

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

開館時間 午前9時30分～午後5時  
(土曜日のみ午後7時まで)

## わいわいタイム

毎週水曜日：午前9時30分～午後5時  
毎週日曜日：午後1時～5時

年末年始の休館と  
長期貸出のお知らせ

## ●年末年始の休館

休館期間 12月28日(日)～令和8年1月5日(月)

休館中に本を返却される場合は、ブックポストをご利用ください。

## ●長期貸出

期間 12月13日(土)～27日(土)  
冊数 いつもより5冊多く借りられます  
貸出期間 約3週間

マイナンバーカード受付時間の  
延長と休日開庁

住民保健課戸籍住民相談係 34-2087

マイナンバーカードの交付・申請・電子証明書更新手続き、マイナ保険証や公金受取口座の登録のため、受付時間の延長と休日開庁を行います。

- 上記以外の業務は行っていません。
- 申請数が増加しており窓口が大変混み合いますので、お時間に余裕をもってご来庁ください。
- 延長・休日開庁時は役場西側通用口からの出入りになります。

受付時間の延長 午後7時まで

12月10日(水)・24日(水)、令和8年1月7日(水)

休日開庁 午前10時～午後4時

12月14日(日)

※受け取り方法など詳しくは、交付通知書(ハガキ)・町ホームページをご覧ください。

## マイナンバーカードの健康保険証利用について

マイナンバーカードを健康保険証として登録・利用するには、電子証明書が有効になっている必要があります。有効期限は発行日から5回目の誕生日までで、有効期限切れの場合は、更新の手続きが必要です。

## 12月の納付(普通徴収分)

税務課収納・債権整理係 34-2111

納期限 12月25日(木)

- 種類
- 国民健康保険税(第6期分)
  - 介護保険料(第6期分)
  - 後期高齢者医療保険料(第6期分)

## 町税などの納付には

安全・確実・便利な口座振替をぜひご利用ください

## ▶口座振替

申し込み手続きは簡単で手数料無料。一度申し込みをすると、毎年継続して口座振替できます。  
(納期限の1ヵ月前までに申し込みください)

## ▶口座振替を利用されない場合

指定金融機関・全国のQRコード対応金融機関・町役場税公金収納機・納付書に印刷されたQRコードやバーコードを利用してください。

詳細は町ホームページや「地方税お支払サイト」、納税通知書に同封されているチラシをご確認ください。



地方税お支払  
サイト