

ご存じですか？便秘のこと

便秘の患者は非常に多く、全人口の1割程度とされています。しかし、治療に不満を抱く患者は非常に多いのが現状です。慢性便秘は女性に多いと言われていましたが、60歳以上では徐々に男女差がなくなり、80歳ではむしろ男性が多いことが明らかになっています。

便秘の種類には、放っておいても治る便秘と、治りにくい便秘がある

1. 一過性便秘

生活習慣や食生活の変化、ストレスなどが原因で一時的に便秘になることを、「一過性便秘」と言います。長期旅行をすると便秘気味になるという人は多く、また、進学や就職で環境が変わると便秘になる人も見られます。「一過性」という言葉のとおり、環境に慣れたり食生活を変えたりすれば自然と便秘は解消します。しかし、一過性便秘をいつまでも放置しておく、慢性便秘に移行してしまうかもしれません。

2. 慢性便秘

慢性便秘とは、一過性便秘が治らずに慢性化したものを言います。便秘解消を心がけてもなかなか改善せず、不快な思いに悩んでいる人も多く、中には10年以上便秘で苦しんでいる人もいます。また、慢性便秘には、病気が原因のものもあります。これは放置しておいても治りません。特に「大腸がん」は放っておくと命にかかります。「たかが便秘」と思って放っておいてはいけません。長期間続くようなら、当院外科を受診してください。

便秘を放っておくとどうなるか

便秘を放っておくと腹部の膨満感だけでなく、肌荒れ、体臭や口臭の悪化、体重の増加、いらいらするなどの悪影響があります。また、硬い便を無理に出そうとすると、肛門が切れて痔になる人もいます。痔は決して珍しい病気ではありませんが、女性の場合、恥ずかしくて病

院に行けないという人も多いと思います。肛門の周辺は雑菌も多く、痔を放置しておくこと悪化する恐れがあり、場合によっては手術が必要になることがあります。つまり、便秘を放置しておいて良いことは何ひとつありません。

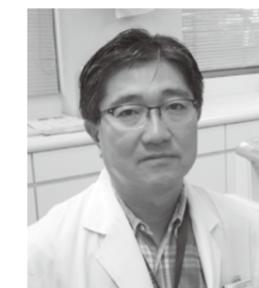
便秘を解消する方法

長年続いた便秘ほど、解消までに時間がかかります。しかし、根気強く解消する努力を続けましょう。

1. 食物繊維やビフィズス菌を摂る：便秘解消に効果的です。
2. 水分を摂る：朝に白湯を飲むと便秘解消しやすくなります。
3. 朝食を食べる：朝食を摂らないと便秘がちになります。
4. 早めに病院を受診する：受診することで早期の便秘解消につながります。

最後に、1週間以上便が出ない時や、便秘と下痢を交互に長期間繰り返す時は一度当院外科を受診してみてください。

レントゲンで便の詰まり具合や解消の仕方もある程度分かります。一緒に慢性便秘を解消しましょう。



和水町立病院
診療部長 岩永 祐治

歴史調査の楽しみ方

神尾城跡

1

大田幸博

(元菊水町史編纂委員会副委員長)

はじめに

旧菊水町内の中世城調査は、6月に江栗城跡で完了しました。引き続き、旧三加和町内へ移り、大田黒地区で、神尾城跡を調査していきます。

〔地形〕

三加和温泉ふるさと交流センターの北側に隣接する小山が城跡です。城平と呼ばれており、鋭角三角形形をしています。

尾根筋は、東縁側で北端から南下して(A)、途中から、南々西側にカーブを描きます(B)。そして、その端部から、真一文字(C)に、西端へ延びていきます。

一方で、Bの南端からは、南東側へ派生尾根(D)が延びます。この尾根の西下には、主軸尾根との間に、掘鉢状の小谷(E)があります。さらに、南東側は、高畑と呼ばれる居住区になっています。

〔遺構の概略〕

A：尾根筋は、東西両側から削られて、土塁の形をしています。南端下に、小堀切1があります。

B：高城と呼ばれる小高台があり、二段に分かれています。高い方は標高62・855m(集落との高低差は、約

42・4m)。直下には、Y字形の平地が、尾根筋に沿って延びています。

南西端下に、堀切2があります。堀切2の対岸に、形の整った小山(B-1)があります。頂きの標高は、62・40mで、高城と、ほぼ同じです。面積は、やや広く、平です。北西端下に、堀切3があります。その南下には、江戸時代に、大田黒熊野座神社が造営されています。

C：緩傾斜の幅広い尾根があり、端部下に堀切4があります。対岸には、さらに、幅広い緩傾斜の尾根(C-1)があります。この先にも、堀切5(堅堀で、南側から北側に下ります)を確認しています。

D：調査は、これからです。

〔城歴〕

江戸時代前期に編纂された『国郡一統志』で、大田黒村に大津山(氏)が居城したとあります。その後、『古城考』『肥後国誌』『肥後古蹟集覽』には、戦国時代末期に、肥後へ侵攻した肥前の龍造寺氏と大津山氏が戦った事が記されています。

天正5年には(天正7年説もありま)す)、神尾城に籠城した大津山資冬を、龍造寺家種が、5日間、攻撃しました。が落とせず、引き上げました。



神尾城跡周辺図

〔集落〕

麓の大田黒地区は、有事の際に、尾城の縄張りに組み入れられました。集落も戦いの場になるのです。城は、最後の拠点の詰め城となります。この様な城の形態を、総構えの城と言います。特に、高畑地区は、城の南東直下で、川の合流点内にあります。今日、五輪塔群が残っています。古井戸もあるとの事です。