

エンジニアのための痔の話

qpstudy 第3回 LT

まえだこうへい mkouhei@debian.or.jp
all id: mkouhei

2010年10月9日

自己紹介



- まえだこうへい (mkouhei)
- GPG KeyID : 4096R/7E37CE41
- Debian JP Project,
東京エリア Debian 勉強会を中心に活動。



近況

- 優先度：こまめ, ヨメ, 家事, プライベートの順。
- 仕事
 - R&D, 社内技術支援
 - 今はインフラエンジニアではない(でも好き)
- 仕事も全て Debian にしたい



- @IT「知って見るみる KVM」
- KVM 徹底入門 (出版されたので少し負荷減った)
- @IT「ゆったりリラックス!CouchDB があるところ」#5
- もう一冊執筆なう。¹



¹KVM 徹底入門より先に始めたのに...

本題



痔かな？と思ったら....

- 恥ずかしがらずにさっさと病院イケ！



以上。



痔歴書

- 10 年選手。
- 4 年前の年明けに入院手術。
- 完治の診断までにそれから 11ヶ月。
- 今も気をつけている。



手術時の症状

- 痔のフルコース
 - 痔核 (いぼ痔)
 - 列肛 (切れ痔)
 - 痔瘻 (膿のトンネルになるヤツね)
- 第三度
- 10 日間入院。



とにかく、痛い。



痔歴書(詳細)

- 高校卒業直後に初めての出血。
- 内臓の病気かと思って、大腸内視鏡検査したが至って健康。(痔だったのだもの)
- その2年後、突然イボ痔ができていることに気づく。
- さらに1、2年すると排便時に脱肛し始める。薬塗って押し戻さないと出てきて歩けないくらい痛い。
- それから4、5年付き合うが、痔がになって10年してもう我慢できなくて手術。
- 10日入院、退院後も1週間会社休む。
- 復帰後も半年は体調が優れずもどかしい日々。(この頃、DC勤務だった)
- 気持ちだけ前のめりで体がついてこず、何か鬱っぽく。
- 術後11ヶ月して完治宣言。だがしかし、一生気をつけないといけない。
- ヨメとの出会いでは、ネタにしてた。²

²どこでもネタにしてるけど

放置すると
生活も仕事も支障出る。



痔主の必須グッズ



元痔主でも必須グッズ



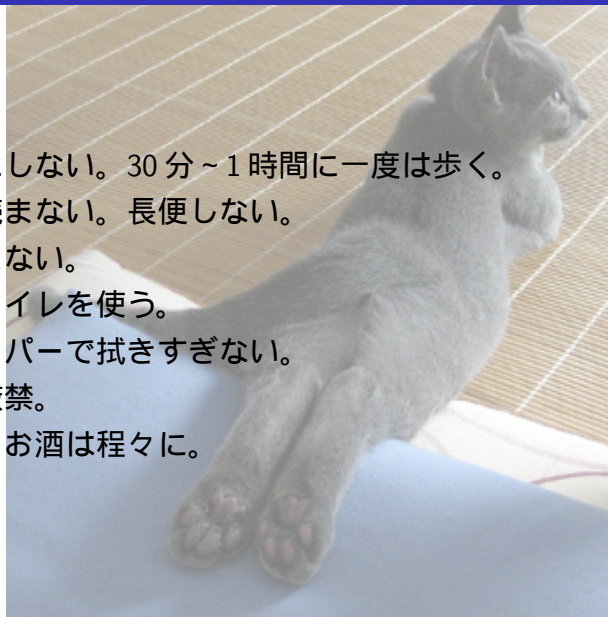
痔を治すなら

- イボ痔は自然治癒しないので、とにかく初期のうちに！
- 恥ずかしいのは最初だけ。
- 第1度なら日帰り手術OK。
- 第2度以上だと入院必須。



痔にならないように気をつける

- 座りっぱなしにしない。30分～1時間に一度は歩く。
- トイレで本を読まない。長便しない。
- 排便時はいきまない。
- 極力シャワートイレを使う。
- トイレットペーパーで拭きすぎない。
- 下痢、便秘は厳禁。
- 辛すぎるもの、お酒は程々に。



痔に悩んでたら
お医者さんへ。

