

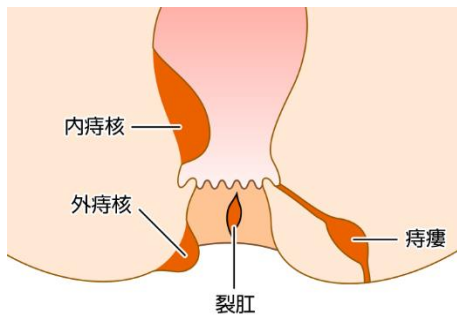
# クリニックレポート

今月の話題：「痔」は おしりの生活習慣病

春は、進学・就職・転勤など生活環境変化が大きい季節です。新しい環境に対して、心身ストレスを感じやすく、自律神経の乱れが生じやすくなり、便通異常に悩む人が急増します。今回のクリニックレポートでは、便通異常と深い関係がある「痔」について特集します。3人に1人がかかると言われている隠れた国民病「痔」について知っていただき、予防生活を始めませんか。

## ◆ 知っていますか？ 痔の種類

痔の種類には「いぼ痔(痔核)」「きれ痔(裂肛)」「痔ろう」と大きく3種類あります



(痔-WEBより抜粋)

### いぼ痔(痔核) [内痔核・外痔核]

肛門部の血行が悪くなり、痔核ができる

**内痔核**：痛みは少ない。排便時に出血する。肛門から痔核が出てくる

**外痔核**：痛みを伴う。腫れると激痛を伴うこともある

### 切れ痔(裂肛)

硬い便によって肛門が切れる。排便時の痛み、出血がみられる

### 痔ろう

肛門周囲が細菌に感染して炎症を起こし膿がでる

症状が続くときは受診しましょう。

## ◆ どうして痔になるの？

肩こりや腰痛と同様、痔も人間が2本足で立って歩くようになってから始まったといわれています。肛門は、心臓より下にあり、うっ血(血液の流れが悪くなる状態)しやすいのです。そのため、痔のリスクが高くなりました。その他、痔の原因は次の通りです。

### 【痔の原因】

- 便通異常(便秘・下痢)・・・肛門の負担増
- 肉体的・精神的ストレス・・・腸内環境の悪化や血行不良
- アルコールのとり過ぎ・・・うっ血の原因
- 刺激性の食べ物・・・肛門部粘膜への刺激
- トイレでいきむ習慣・・・肛門への負担増
- 長時間同じ姿勢・・・うっ血の原因
- 身体の冷え・・・うっ血の原因
- 妊娠・出産・・・ホルモンバランス変化や肛門部のうっ血

### ★ 「温水便座症候群」にご注意 ★

温水便座の不適切な使用で温水便座症候群が増えています。温水便座症候群とは、バリア機能を保つ常在菌を洗い流し、皮膚炎を起こしたり、強い水流で肛門に傷をつけたりすることをいいます。痔の悪化の原因となるので、ぬるま湯で優しく洗い流すように5～10秒間の使用にしましょう。



(タケダ薬品・大阪肛門診療所サイト参考)

## ◆ 予防が一番！生活改善のポイント

### \* 毎日、入浴する

肛門周辺の血行促進になり、また、清潔が保つことができます。

### \* トイレは3～5分が目安

長時間いきむと肛門に負担がかかり、うっ血の原因となります。スマホ・新聞・本など、ながらトイレもやめましょう。



\* トイレでスマホは、痔のリスクに！！

### \* 同じ姿勢でない

同じ姿勢は、肛門がうっ血の原因になります。適度に体を動かしましょう。

### \* 便秘、下痢に注意

便通異常は、痔の最大原因です。食物繊維の多い食事を摂る、暴飲暴食をやめるなど、食生活の見直しが大切です。下痢の原因となるアルコールも適度な量を守りましょう。