

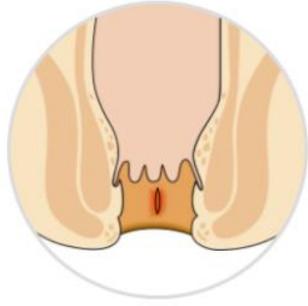
薬科大健康だより 7月号



テーマ：夏に注意！ おしりトラブル

梅雨明けになり暑い日が続きますね。講義室などクーラーの効いた部屋で長時間座っていると、おしりのトラブルにつながります。これからも暑い日が続きます。おしりトラブルを予防しましょう。

痔の種類は3種類

いぼ痔(痔核)	
	<p>いぼ痔は、肛門にいぼ状のはれができる状態です。</p> <p>歯状線をはさんで肛門の内側にできるものを内痔核(ないじかく)、外側にできるものを外痔核(がいじかく)と呼びます。</p> <p>主に排便時のいきみや便秘などによって、肛門部に負荷がかかることで直腸肛門部の血液循環が悪くなり毛細血管の集まっている静脈叢がうっ血して、はれ上がることで起こります。</p> <p>同じいぼ痔ですが、できる場所に症状に違いがあります。</p>
<p>内痔核の主な症状</p> <p>内痔核は、歯状線より上にできた、いぼ状のはれを指します。このあたりの組織には知覚神経(痛みを感じる神経)が通っていないことから、痛みを感じることは少なく、出血によって初めて痔に気づく場合も多いようです。排便時に便器が真っ赤になるほど大量の血が出ることもあります。</p>	<p>外痔核の主な症状</p> <p>外痔核は、排便時の負荷などによって、歯状線より下にできた、いぼ状のはれを指します。肛門外側の皮膚には、知覚神経(痛みを感じる神経)が通っているため、外痔核ではほとんどの場合、痛みを感じます。</p> <p>また急性の炎症をおこし、血栓(血のかたまり)ができて大きくはれ、激しく痛みます。</p>
きれ痔(裂肛)	
	<p>きれ痔は、肛門の出口付近の皮膚が切れた状態で、「さけ痔」とも呼ばれます。便秘による硬い便の通過や、下痢便の強い勢いなどで、肛門の出口付近が切れたり、直腸肛門部の血液循環が悪くなるのが原因です。歯状線より下にある肛門上皮は、肛門内側の粘膜と違い、知覚神経が通っているため、きれ痔には、強い痛みが伴います。</p>
痔ろう	
	<p>「痔ろう」は、直腸と肛門周囲の皮膚をつなぐトンネルができる痔のことです。肛門周囲に膿がたまる「肛門周囲膿瘍(こうもんしゅうういろうよう)」が進み、慢性化すると痔ろうになります。</p>

肛門に炎症を起こす 6 大要因と対策

要因①：便秘・下痢排便の異常

便秘のときに、硬い便をいきんで排便すると、肛門の粘膜に傷がつくので、そこから便の中の細菌に感染して炎症を起こし、きれ痔や内痔核になりやすくなります。

また、便秘は汚い便を何日もとどめておくことになるので、炎症の原因になります。

下痢では便が勢いよく肛門を通過するときに、肛門の粘膜を傷つけてしまい、きれ痔になったり、肛門腺窩に入って細菌感染痔瘻の原因となることがあります。



【対策】

水分摂取や食物繊維の多い食事をこころがけ、
以下のような正しい排便習慣を整えることが大切です。

- 排便は 3～5 分かけて（無理ないきみは肛門に負担がかかり、うっ血の原因となる）
- 排便を我慢しすぎない（直腸が便の水分をどんどん吸収し、硬くなっていくため）
- 排便後にはしっかりと洗浄し、常に肛門を清潔に保つ
- おなかのマッサージで便秘の予防をする。

要因②：激しい運動・長時間の同じ姿勢

長時間同じ姿勢をとる、激しい運動をすることによって肛門の血流が低下し、うっ血することによっていぼ痔になったりします。

要因③：ストレス

人間の免疫力は、心の状態によって高まったり、低下したりすることがわかっています。

たとえば、ストレスや悲しいことがあると、免疫力は低下し、よく笑って楽しく過ごすとも免疫力は高まります。

ストレスは、免疫力を低下させるので、細菌に対する抵抗力がなくなって肛門が炎症を起こしやすくなります。

もともと肛門は汚い便が通過するところなので、おびただしい細菌と接触しています。ストレスによって肛門の防御因子である局所免疫力が低下すると、攻撃因子がまさって肛門に炎症が起こり、痔の症状があらわれます。

【対策】

休憩時間に軽い体操をするなど、適度に体を動かすことが大切です。



要因④：冷え

体が冷えると、肛門周囲の血管が収縮して血液の循環が悪くなり、うっ血するので炎症が起こりやすくなります。

エアコンの普及によって、夏なお尻を冷やして痔になる人がふえており、痔は夏の病気といわれるようになりました。エアコンの冷やしすぎには、十分に注意をしてください。

【対策】

お尻だけをお湯につける座浴をすると、血行がよくなって痔の原因の一つであるうっ血が取り除かれ、症状が改善されます。できれば毎日湯船に入ることをお勧めします。

要因⑤：飲酒

お酒の主成分であるアルコールが、血管を拡張して炎症を引き起こす物質です。



【対策】

アルコールは、肛門に炎症を起こす攻撃因子です。

攻撃因子の増大を防ぐためには、飲酒の量は、心身の緊張をほぐす程度にしてください。

1日に、ビールならば中びん1本、日本酒ならば1合、ワインならばグラス2杯ぐらいが目安です。

要因⑥：女性の生理

月経の前や月経中に、便秘になったり、逆に下痢になったりして、排便の異常を訴える女性は意外と多いものです。黄体ホルモン（プロゲステロン）と卵胞ホルモン（エストロゲン）が月経前から月経中にかけて急激に低下することが原因ではないかといわれています。

【対策】

月経前や月経中に便秘になりやすいのであれば、月経の数日前から、豆や海藻などの食物繊維の多い食品やヨーグルトを積極的にとって便をやわらかくする工夫をしておくといよいでしょう。

また、月経中は肛門に炎症を起こしやすいので、睡眠時間を1時間長くしたり、仕事量を10%減らしたりするなど、肛門にストレスがかからない生活をする努力が必要です。

その他：痛みのケア方法

1. まずは安静に

まず、布団などの上で、ひざを軽く曲げた姿勢で横向きに寝ます。全身の力を抜いて、おしりに力を入れないようにするのがコツです。リラックスできたら、しばらくそのままの姿勢で安静にします。



2. 痛みをやわらげる

まず、痛みが痔核（いぼ痔）や裂肛（きれ痔）によるものなのか、肛門周囲膿瘍や痔ろうによるものなのかを確認する必要があります。なぜなら、前者と後者では対処法が異なるからです。

症状	考えられる痔のタイプ	ケア方法
肛門からいぼの脱出、 もしくは肛門外側のはれがある	いぼ痔(痔核)	シャワーではなくからだに負担の少ない半身浴や、おしりをぬるま湯につけるなどして患部を温めるとよい。なるべくぬるま湯でゆっくり浸かるのがポイント。
排便時の切れるような痛み	きれ痔(裂肛)	横になって患部を冷やすようにする。患部が化膿しているときは温めると逆効果。さらに症状が悪化してしまう。痔ろうは病院でないと治せないため、必ず病院を受診する必要がある。
肛門の周囲が熱をもって 赤くはれあがり、ズキズキと激しく痛む	肛門周囲膿瘍・痔ろう	