ぢ 生活習慣の改善がポイント

肛門で起こる病気の総称が「ぢ（痔）」です。人に言いづらい病気のため、実態は正確には把握されていませんが、成人の３人に１人が痔とも言われています。種類にもよりますが、早期に治療し始めれば手術しないで治すこともできます。そのポイントは生活習慣の改善です。

●○　痔には【いぼ痔、切れ痔、痔ろう】がある。　○●○●○●○●○●○●○●○●○●

＜いぼ痔＞

硬い便を無理に出そうとするなどして、肛門付近がうっ血して膨らんだ静脈瘤が、いぼ痔。痔の中で最も多い。肛門の奥や外側、またはその両方にできる。排便時に出血したり、いぼ痔が飛び出したりする。初めは自然に戻るが、やがて指で押し込まないと戻らなくなる。さらに進行すると、いぼ痔が常に出た状態になる。「重いものを扱う職業」、「座りっぱなしや立ちっぱなしになることが多い」、「妊娠・出産経験のある女性」、でなりやすい。

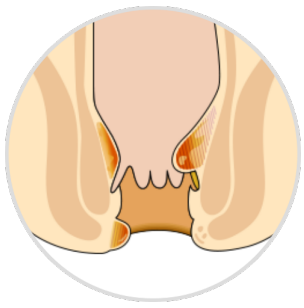
＜切れ痔＞

硬い便が肛門を通過するときに、肛門の皮膚が切れたり、裂けたりして起こる。排便時の少量の出血や激しい痛みが特徴。痛みのために排便を我慢してしまうと、便が硬くなり、切れ痔を悪化させてしまうことも。

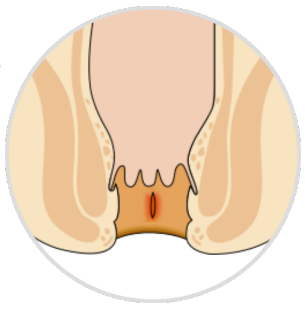
＜痔ろう＞

肛門に細菌が感染して膿がたまり、直腸と肛門周囲の皮膚をつなぐトンネルができた状態。治療には手術が必要。下痢や免疫機能の弱りが関係するため、生活習慣の改善が再発防止につながる。

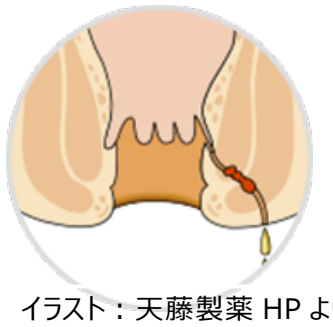
いぼ痔



切れ痔



痔ろう



イラスト：天藤製薬 HP より引用改変
https://www.borraginol.com/knowledge/

●○　５つのポイント　○●○●○●○●○●○●○●○●○●○●○●

正常な便通が大切。生活習慣を見直しましょう。

①　一日３食とり、朝食は必ずとる：食事量が少ないと便を作る材料が不足します。
　特に朝食は腸を刺激し、腸を動かすために大切です。

②食物繊維を適量とる：食物繊維で便のかさを増やすことで、排便しやすくなります。

③腸内環境を整える：腸内細菌のエサとなる食物繊維のほか、納豆などの発酵食品もしっかり摂りましょう。

④適切な水分を摂取する：食事にも水分は含まれているため、食事の量は大切です。

⑤適度な運動：運動不足だと腸の動きがわるくなります。さらに、運動不足でじっとしていると、下半身がうっ血して、いぼ痔の原因にも。ウオーキング、スクワットなどを毎日の習慣にしましょう。

生活習慣の改善は、
薬局・薬店でご相談を。

＜お尻にやさしい生活術＞

- 便意を我慢しない。
- トイレの時間を短めに。そして、過度にいきまない。
- うっ血を防ぐため、同じ姿勢を続けない。
- 肝臓の弱りは、肛門付近のうっ血の一因になる。
- 入浴で温まることで血行が良くなり、うっ血が改善する。シャワーでは難しいので、湯舟につかるようにする。

参考）NHK きょうの健康 2024 年 3 月号

山口市小郡下郷844－4

三好薬局