



# 痔について

## 痔とは…

痔は日本人の3人に1人が持っていると言われる、身近な病気です。

痔とは肛門や肛門周辺に起きる病気のことで、**主に、痔核(いぼ痔)、裂肛(切れ痔)、痔ろうの3種類があります。**

### ■痔核

直腸や肛門部分の血行が悪くなり、毛細血管がうっ血していぼ状のはれができた状態。いぼができる場所によって、内痔核と外痔核に分けられる。

|     | 場所    | 痛み     | 出血     |
|-----|-------|--------|--------|
| 内痔核 | 肛門の内側 | ほとんどなし | あり     |
| 外痔核 | 肛門の外側 | あり     | ほとんどなし |

### ■裂肛

肛門の皮膚が切れたり裂けたりした状態で、排便時に痛みと出血がある。排便後もしばらく痛みが続くこともある。

### ■痔ろう

直腸と肛門の境目(歯状線)のくぼみから細菌が侵入して感染し、細菌の侵入口と膿の流出部分までが1本のトンネルのように貫通した状態で、肛門周辺が腫れて痛みがあり、熱が出ることもある。

## 痔の原因は…

主な原因は「便秘」と「下痢」です。便秘時は、強くいきむことで肛門に圧力がかかり、肛門周辺の毛細血管がうっ血して痔核ができたり、皮膚が切れて裂肛になったりします。また硬い便が肛門の粘膜を傷つけ、そこから細菌感染を起こすこともあります。水様性や慢性の下痢では、下痢便が肛門に圧力をかけるため痔核や裂肛を起こしやすい上に、下痢便が歯状線のくぼみに入りやすいので痔ろうの原因にもなります。



### 【参考】

肛門疾患(痔核・痔瘻・裂肛)診療ガイドライン2014年版、タケダ健康サイト、大正製薬、天藤製薬株式会社

## 痔の予防、悪化を防ぐために…

### お尻を傷つけず清潔に保つ

排便後は、お尻を優しく拭きましょう。ふき取りづらい場合には、トイレの温水洗浄機能やお風呂のシャワー、市販の清浄剤や清拭剤を使用したりしましょう。ただし、温水洗浄機能は、温水刺激が無いと便が出にくくなったり、洗いすぎて皮膚炎を起こしたりする場合もあるので、使用方法や回数には注意しましょう。

### 便意を感じてからトイレに行く

便秘予防では「毎日決まった時間にトイレにいきましょう。」と言われますが、痔に関しては逆効果です。便意が無いのにいきむと、肛門に圧力をかけてしまいます。

### 便意を我慢しない

便意の我慢を繰り返していると便意を感じなくなり、直腸に便が留ります。溜まった便は腸に水分を吸収されて硬くなり、排便時に肛門に負担をかけたり、傷をつけたりする原因になります。

### 食生活に注意する

便秘を防ぐために、朝食をきちんと食べましょう。食事をすると大腸が動いて便を送り出そうとします。また水分や食物繊維、発酵食品を取るようにしましょう。痔の症状があるときは、お酒や香辛料などを控えましょう。

### 長時間同じ姿勢を続けない

ずっと同じ姿勢を続けていると、肛門がうっ血してしまいがちです。ときどき姿勢を変えたり、ストレッチをしたり、適度に体を動かすようにしましょう。

### お尻を冷やさない

腰回りやお尻が冷えると肛門周辺の血行が悪くなります。夏場も冷房で冷え過ぎないように注意しましょう。

※持病で運動や食事・水分の制限をされている方は、医師の指示に従ってください。