

ち 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。種類にもありますが、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。

- ○ 痘には【いぼ痔・切れ痔・痔ろう】がある。 ○ ● ○ ● ○ ● ○ ● ○ ● ○ ● ○ ● ○ ● ○ ● ○ ● ○ ● ○

＜いぼ痔＞

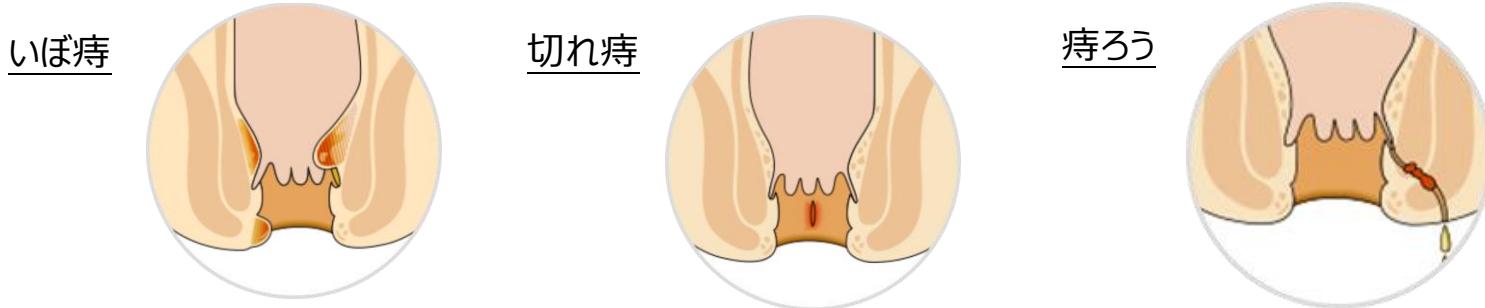
硬い便を無理に出そうとするなどして、肛門付近がうっ血して膨らんだ静脈瘤が、いぼ痔。痔の中で最も多い。肛門の奥や外側、またはその両方にできる。排便時に出血したり、いぼ痔が飛び出したりする。初めは自然に戻るが、やがて指で押し込まないと戻らなくなる。さらに進行すると、いぼ痔が常に出了状態になる。「重いものを扱う職業」、「座りっぱなしや立ちっぱなしになることが多い」、「妊娠・出産経験のある女性」、でなりやすい。

〈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。

〈瘦ろう〉

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。



“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食物纖維を適量とる：食物纖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纖維のほか、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下半身がうつ血して、いぼ痔の原因にも。ウォーキング、スクワットなどを毎日の習慣に。



生活習慣の改善は、
薬局・薬店で相談を。



＜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。
 - うつ血を防ぐため、同じ姿勢を続けない。
 - 肝臓の弱りは、肛門付近のうつ血の一因になる。
 - 入浴で温まることで血行が良くなり、
うつ血が改善する。シャワーでは難しい
ので、湯舟につかるようにする。



相談できるくすりやさん フジカワ調剤薬局

東みよし町昼間 923-1
TEL 0883(79)2014