

エルエルは、
long lifeの略です

エルエル
L L

<http://www.kyorei.com>

VOL.39 No.2
通巻154号

おしりの話



毎日を健やかに過ごすために

肛門疾患は身近な病気にもかかわらず、場所が場所だけに恥ずかしいという気持ちが強く、専門家に相談しないで誤った自己治療をして悪化させてしまう方が多いようです。

ここでは痔の種類から症状、養生法までが分かりやすく書かれており、ご自身の症状からある程度の診断の目安がつかうと思われます。この冊子を通じて、皆さんが痔に悩まされず、スッキリ快適な排便ができることを願っています。

監修 小村肛門科医院 院長 小村憲一 先生

CONTENTS

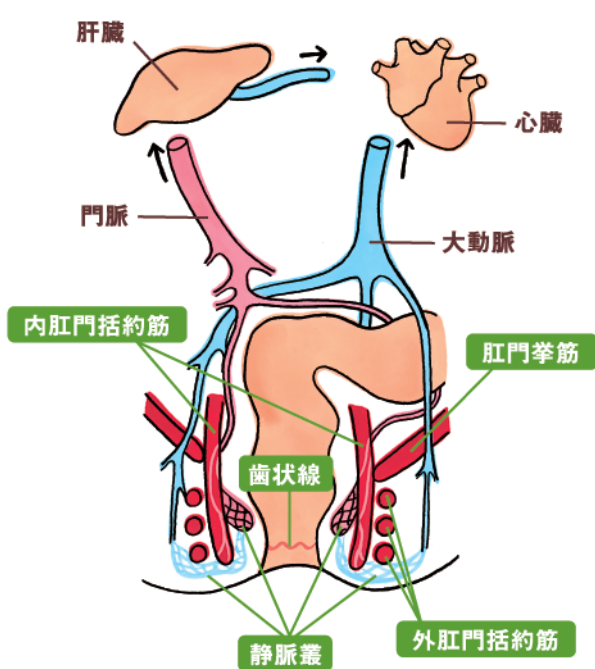
おしりのしくみ	3
ぢの原因には	4
おしりチェック	5
ぢの症状と種類	
痔核(いぼ痔)	6
裂肛(きれ痔)	7
痔ろう	8
ぢの薬	9
ぢの薬に含まれる成分	10
坐薬の使い方	11
ぢには漢方	12
ぢと間違えやすい病気	13
養生法 ～けんこう夫婦とち夫婦の1日～	14
食養生法 ～ぢに良い食べもの、避けたい食べもの～	16



おしりの
しくみ

肛門は便とガスの排出をコントロールする大切な働きをしています。肛門の周囲にはこれを取り囲むように内外二つの肛門括約筋かつやくきんと肛門拳筋きょきんがあり、肛門括約筋は排便のコントロールに重要な役割をもちます。

肛門は皮膚、および直腸粘膜からできていて、皮下脂肪が少なく細い血管じょうみやくそう（静脈叢）がたくさん集まっているためちょっとした刺激でも腫れやすくなっています。静脈叢は二つあり、歯状線より上を内痔静脈叢、下を外痔静脈叢といいます。



きょきん
肛門拳筋

肛門を引き上げたり支持固定する筋肉

かつやくきん
内肛門括約筋

自然に肛門を閉じている筋肉

かつやくきん
外肛門括約筋

自分の意思で肛門を開けたり閉じたりできる筋肉

しじょうせん
歯状線

直腸と肛門の境界の線で
歯並び状に見える

じょうみやくそう
静脈叢

細い静脈が互いに吻合して
網目状になっている部分

痔の原因 には

日本人の3人に1人が痔を持っているといわれるほど、痔は身近な病気です。その原因は便秘や下痢などの便通異常、ストレス、そのほか間違った生活習慣などがほとんどです。まずは自分の痔の原因を知って、生活習慣を改善することから始めましょう。

便秘、下痢

便秘になるとトイレに長い時間いることになり、必要以上にいきんで肛門に圧迫と刺激を与え、うっ血します。また無理に硬い便を出すと、肛門を傷つけてしまうのです。下痢も痔の原因で、特に水のような便や慢性的な下痢は肛門に圧力をかけることになります。

妊娠、出産

女性はもともと便秘になりやすいのですが、妊娠中はホルモンの影響でさらに便秘になりやすくなります。大きくなる子宮と腹圧により下大静脈が圧迫されることで還流障害を生じ、静脈叢にうっ血を起こします。出産時のいきみも痔の原因となります。

その他にも原因が……

- ・辛いものやお酒のとりすぎ
- ・ストレス、疲れがたまっている
- ・肝臓が悪い
- ・血液の流れに障害がある
- ・同じ姿勢を続けることが多い（座り仕事など）
- ・便意を我慢することが多い
- ・ほとんど運動をしない
- ・冷え性
- ・食物繊維をあまり取らない



おしり
チェック

痔にはいろいろな種類があり、痔と間違えやすい病気もあります(13ページ参照)。一人で悩まずに、ちょっとしたことでもかかりつけ薬局に相談してみてください。

	痛み	出血	腫れ	いぼ、しこり	かゆみ	膿	発熱	主な原因
外痔核(いぼ痔)	◎	△	○	◎	△	×	×	いきみ
内痔核(いぼ痔)	×	◎	○	ひどくなると ◎ 脱出	△	×	×	いきみや うっ血などの 血行障害
裂肛(きれ痔)	◎	○	×	△	△	×	×	便秘
肛門周囲膿瘍	◎	×	◎	△	×	△	◎	下痢
痔ろう	△	△	△	◎	△	△	△	下痢

◎ 特にあり ○ あり △ とときどきあり × なし



ぢの症状と種類

痔核

(いぼ痔)

便秘などによりいきみや腹圧による肛門部への過度の刺激、長時間座りっぱなし、立ちっぱなしの姿勢が続くことによる血行障害（肛門部のうっ血）で発生する痔で、一般に「いぼ痔」と呼ばれます。

歯状線より肛門側にできた痔核を「外痔核」といい、痛みがあります。直腸側にできた痔核を「内痔核」といい、痛みはありません。



内痔核の症状

痔核の程度により4段階に分けられます。



外痔核の症状

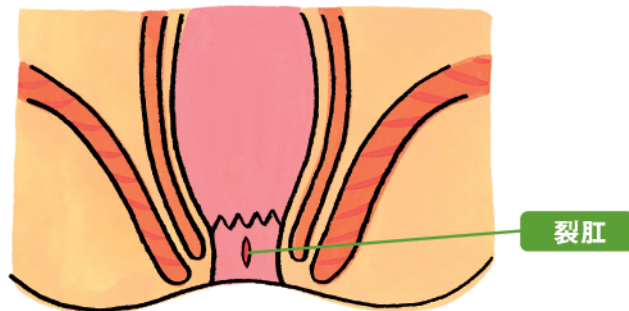
強い痛みがあります。また、血栓性の静脈炎を併発すると激痛を感じるようになります。触れるとしこりを感じることができます。

痔の症状と種類

裂肛

(きれ痔)

太くて硬くなった便が無理に通過したため、肛門の出口付近が切れて起こる痔です。排便時に紙につく程度の出血と痛みがあります。裂肛が慢性化してしまうと傷口が潰瘍状になり、強い痛みが排便後も続く場合があります。



裂肛の慢性化のしくみと症状

裂肛になると排便時に激しい痛みを伴うため、次第に排便を抑えるようになり、便秘になります。いずれ便秘による太く硬い便を排出しなければならず、その際に再び同じ場所が切れてしまいます。

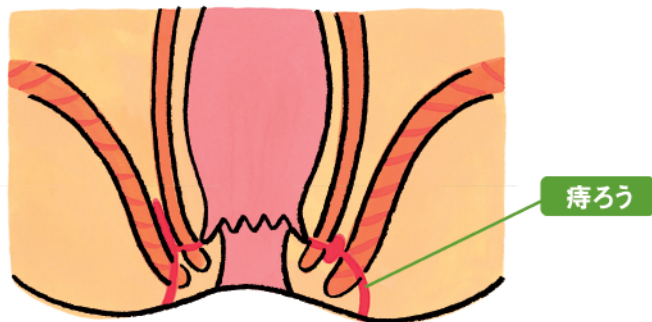
この繰り返しにより裂肛が慢性化し潰瘍状になることから、肛門が狭くなり排便障害を引き起こし、再び便秘になる悪循環が続きます。



痔の症状と種類 痔ろう

直腸と肛門の境目、つまり歯状線の小さなくぼみから大腸菌などが入り込み、直腸と肛門の周辺が化膿したものを「**肛門周囲腫瘍**」といいます。

膿瘍（おできのようなもの）が切開されるか、あるいは自然に破れたりすると膿が出て、直腸、肛門とつながった膿の管ができます。これを痔ろうといいます。



memo

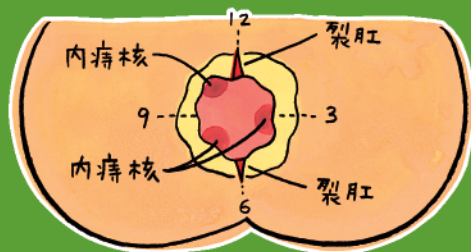
内痔核と裂肛のできやすい場所

内痔核 3時と7時と11時

血管の場所により、この3カ所のできるのが普通だが、個人差がある

裂肛 6時と12時

※ 恥骨と尾骨に支えられて伸び縮みできないため



ちのお薬

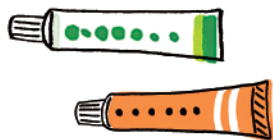
痔にはいろいろな種類があるように、その症状に応じて痔の薬もさまざまな種類があります。

ちょっと出血するだけなどの初期がもっとも治りやすく、放っておくと大変治りにくくなってしまいます。普段からおしりのチェックをして、「痔かな」と思ったら早めに症状に合った正しいお手当てをしましょう。

外用薬

軟膏

外痔核や肛門周囲の腫れ、痛み、かゆみ、ただれなどに効きます。



坐薬

傷口を保護し、肛門内の患部に直接働きかけます。出血、痛みなどに効きます（11ページ参照）。



清浄剤

肛門の周囲は不潔になりやすいので清潔に。軽度のかゆみや痛みなどを和らげます。ただし、やりすぎると皮膚炎を起こし、かゆみを助長することになるので注意してください。



注入軟膏

腫れて痛みの激しいときに患部を保護しながら効果を期待できます。



内服薬

内服薬

血行を良くし、腫れや痛みをとり、便通を整えます。痔疾患内服薬、漢方薬（12ページ参照）があります。



補助薬

疲れをとったり血行を良くしたりして痔のできにくい身体づくりに効果があります。ビタミン剤、アミノ酸製剤、整腸薬などがあります。



どの薬に 含まれる 成分

痔の外用薬にはいろいろな成分が入っています。症状に合ったものをご使用ください。ステロイド剤配合の薬は腫れや痛みひどいときに使用すること、また長期使用の場合はかかりつけ薬局にご相談ください。

殺菌消毒剤

患部を清潔にします

・塩酸クロルヘキシジン、塩化ベンザルコニウムなど

局所麻酔剤

痛みを抑えます

・アミノ安息香酸エチル、リドカインなど

抗ヒスタミン剤

かゆみを抑えます

・ジフェンヒドラミン、マレイン酸クロルフェニラミンなど

ステロイド剤

腫れ、痛みなどの炎症を抑えます

・酢酸ヒドロコルチゾン、酢酸プレドニゾロンなど

局所血管収縮剤

出血を止めます

・塩酸ナファゾリン、塩酸メチルエフェドリンなど

組織修復・保護剤

患部を保護し、治りを良くします

・アラントイン、酸化亜鉛など

一般的な痔の薬の使い分け

肛門周辺の腫れ、痛み、出血に



内服薬

軟膏または
注入軟膏

肛門内部の出血、痛み、腫れに



内服薬

坐薬または
注入軟膏

肛門周辺のかゆみ



軟膏

坐薬の 使い方

坐薬とは、肛門に入れる固形薬物をいいます。
挿入後、体温によって自然に溶け、薬剤が効果を発揮します。

坐薬の上手な使い方

1. 排便後に、まずおしりを洗う（洗浄便座）か、
洗浄剤で清潔にします（やりすぎに注意）。
2. 挿入時に周囲を傷つけないために爪を短くして、
きれいな手で行いましょう。
3. パッケージから取り出す前に、
軽く握って使用すると入れやすくなります。
4. 息を吐きながらリラックスして挿入します。
5. 肛門に挿入するときは、
人差し指の第2関節まで入れると坐薬が戻りにくくなります。



← ココまで"

ぢには漢方

痔の治療には、漢方薬がよく使われます。漢方薬の作用により痛みや出血の症状は早く治ることがある一方で、完治するには長期間かかることもあります。また薬局には個々の体質や症状に応じて、以下のようにさまざまな種類が用意されています。

上腹部が痛い、便秘がち、肛裂創合併	だいさいこうとう 大柴胡湯
上腹部が硬い、便秘がち、ひどい出血がある	おうれんげどくとう しもつとう 黄連解毒湯、四物湯
暗赤色の出血、頑固な便秘	とうかくじょうきとう 桃核承気湯
便秘・下腹部の抵抗感に圧痛	だいおうぼたんひとう 大黄牡丹皮湯
ひどい出血、貧血、下腹部に抵抗と圧痛	きゅうきぎょうがいう 芎帰膠艾湯
出血、のぼせ、便秘がない	けいしぶくりょうがん 桂枝茯苓丸
疼痛、出血、便秘	おつじとう 乙字湯
体力低下、脱肛、食欲不振	ほちゅうえつきとう 補中益気湯
冷え性、便秘、下痢、めまい	とうきしゃくやくさん 当帰芍薬散
急性の強い痛み	かんぞうとう しうんこう 甘草湯、紫雲膏(外用薬)



ちと間違え やすい病気

痔と思って治療していても、気になる症状があるときは医療機関を受診しましょう。また、40歳を超えたらたとえ症状がなくても積極的に定期検診を受けましょう。

直腸がん

直腸にできる腫瘍です。初期症状の約70%に、痔出血と間違えるほど鮮やかな出血が見られます。規則正しい排便習慣のあった人が1日何回も便意を感じたり下痢をしたり、その都度わずかな血液や粘液が便に混じって出てきます。

肛門がん

肛門とその周辺にできる腫瘍です。直腸がん比べると、その発生頻度は少ないです。便の形が細くなったり血液や粘液が付着したりします。また肛門に痛みを感じたり、硬いしこりができたりします。

直腸ポリープ

直腸粘膜にできるきのこ状のこぶ（腺腫）です。異物感や残便感があり、血便や下痢・便秘を繰り返すこともあり、がん化することもあります。すべての年齢層に見られますが、やはり高齢になるほど頻繁に起こります。

肛門ポリープ

肛門腺のくぼみに炎症が起き、その一部がきのこのように大きくなったもので、がん化することはありません。



養生法

～けんこう夫婦と
ぢ夫婦の1日～

けんこう夫婦



1日1便!!

まずトイレ

スッキリしないなあ…

ぢ夫婦



ポイント

トイレは和式ではなく洋式にし、いきみすぎないようにしましょう。



乳製品と果物を加えて

朝食

時間がないから飲みものだけ!!



栄養バランスの良い食事を心がけましょう。



ときどき身体を動かそう!

仕事開始

重い!!



長時間の立ち仕事、座り仕事、力仕事、歩行などは避けたいほうが良いでしょう。



さっぱりとおそばでも……

昼食

汗もかいたし、辛いカレーでも……



刺激の強い食品は控えましょう。

ち夫婦のような生活をしていると痔になりやすいので、
けんこう夫婦のような生活を見習いましょう。



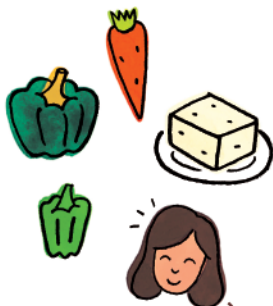
妊娠中はあまり無理をしないように!

~そのころ家では~

忙しい忙しい!!



妊娠中の無理な行動は避けましょう。



バランス良く、食物繊維の多い食品を!!

夕食

お酒とおつまみと!!



アルコールは飲み過ぎないように。



軽くストレッチでも

食後

運動するぞ!!



過度な運動は避け、腹筋程度の適度な運動を。



ゆったりお風呂でぐっすり眠ろう

就寝前

簡単にシャワーで済ませよう



入浴はシャワーで済ませず、ゆっくり湯舟に浸かって、ぐっすり眠りましょう。

食養法

～ちに良い食べもの、
避けたい食べもの～

ちに良い食べもの

麦飯、玄米
そば
海草
ヨーグルト
イモ
コンニャク
ハチミツ
プルーン
バナナ
カボチャ
大豆製品
キノコ類
など



避けたい食べもの

キムチ
炭酸飲料
酒
わさび
ショウガ
カラシ
カレー
など

