

おしりのトラブル! 痔

成人の3人に1人は痔!?

「もしかして…痔かも…」
なんて思った経験はありませんか?



「痔」は、**肛門周辺の病気の総称**です。
現在、日本人の**3人に1人は、痔を患っている**といわれています。



しかし、痔であることを自覚していない方や、恥ずかしくて病院を受診できていない方も相当数いると思われるので、実際の数は、さらに多いと予想される身近な病気といえます。

これらの症状を放置していませんか?

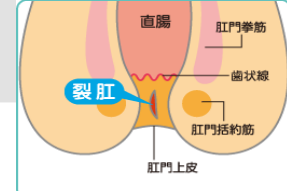
- 排便後にトイレトーパーに血がつく
- 排便後、肛門に何か飛び出たような違和感が…
- 肛門周囲から膿が出たりズキズキ痛みがある
- 便器に、真っ赤な血が落ちる

痔は**3タイプ**あります。

女性に多い!

裂肛(切れ痔)

肛門付近の皮膚が、裂けたり切れたりした状態。



【原因】便秘(硬く太い便) 排便時のりきみ

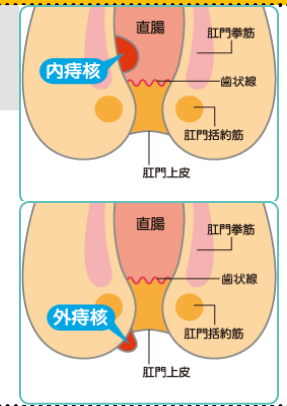
【症状】排便時や排便後の激しい痛み・出血

繰り返すと…裂け目に炎症が起こり、潰瘍やポリープができ肛門が狭くなる(肛門狭窄)。

最も多い!

痔核(イボ痔)

肛門付近の静脈がコブのように腫れた状態。歯状線より腸側にできたものを「内痔核」、外側にできたものを「外痔核」という。



【原因】便秘や下痢、排便時のりきみ、長時間の同姿勢、妊娠や出産 アルコールや辛いものの摂り過ぎ、冷え、ストレス

【症状】排便時の出血、**脱肛(肛門から脱出)**、肛門付近の腫れ・違和感

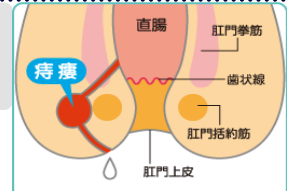
進行すると…常に痔核が肛門から脱出し、指で押さなければ戻らない。最終的には、指で押しも戻らなくなってしまうため、手術が必要となる。



男性に多い!

痔ろう(あな痔)

大腸菌感染等で炎症が起こり化膿して膿が出た状態。



【原因】下痢やストレスによる免疫力の低下

【症状】肛門の周囲の腫れ・痛み・膿が出る

痔ろうは炎症が進行した状態…治療では手術で膿を出す必要がある。

脱!便秘 生活習慣を見直すことが一番大切です。

バランスの良い食生活を!

- 食物繊維を多く含む野菜・ひじき・大豆を積極的に摂り、肉よりも魚を選ぼう。
- 過度な食事制限では、便の量が減少し腸が刺激されず、便秘がちになるので要注意!

お酒や辛いものはほどほどに…

アルコールは、下痢や肛門部のうっ血の原因となり、辛いものは消化されず便に混ざり排便時に肛門を傷つけるため控えめに。

正しい排便習慣を!

- トイレでの長居、りきみ過ぎは、痔を誘発、悪化させる原因となる。
- ⇒便意を感じてから、トイレへ行き、短時間で済ませ、強くりきまない。

こまめな水分摂取を!

水分摂取が少ないと、便が硬くなり便秘や肛門を傷つける原因になる。起床時、仕事の合間、運動後などこまめに水分を摂ることが大切。

同じ姿勢を続けない。

普段から、立ちっぱなし、座りっぱなしではお尻の血行が悪くなり負担がかかる。⇒定期的に体を動かす。

お困りの際は、今村病院までお問い合わせください。

医療法人社団如水会 今村病院
佐賀県鳥栖市轟木町 1523-6
TEL (0942) 82-5550

なるべく早めに、**消化器科、肛門科**を受診しましょう。

気になる症状があれば、まず受診を。「仕事が忙しいから」「恥ずかしいから」と我慢していると、症状は進行したり、場合によっては、**重大な病気が見つかる**こともあります。

肛門は、大腸にもつながった消化器官の一部です。肛門だけの問題ではなく、大腸も含めて診てもらう必要があるかもしれません。

癌などを見落とさないためにも、「痔だ」と決めつけて自己判断せずに、**専門医に診てもらいましょう。**

