



担当：福島医師

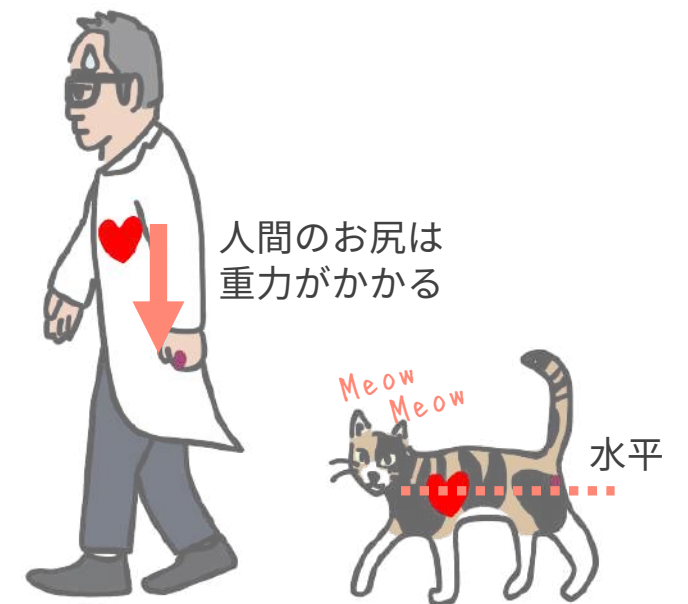
2024年12月
第29回



相談するのが恥ずかしい・・・!?

1 痔の原因

肛門は排便時に開いたり、便が漏れないようにピッタリと閉じたりします。この働きは肛門周囲の柔らかい組織や静脈が集まる、肛門クッションと言われるものがあるおかげです。しかし、ここが弱くなったり、組織が肥大化して飛び出たり、出血したりしたものが痔とされています（諸説あります）。心臓から血液が肛門で折り返して静脈となり、また心臓へ戻りますが、特に人間は、肛門が心臓の真下にあるため、重力の影響で痔になりやすいのです。



2 痔になりやすいライフスタイル

排便の時にいきんだり、長時間のデスクワークなどでお尻への圧がかかったり、立ち仕事で重力の影響を受けたりすると、痔を発症・悪化するリスクが上がります。妊娠や出産をきっかけに痔になることも知られています。

3 自分で出来る痔で気を付けること

まずは生活習慣の見直しから始めます。水分や食物繊維（野菜、キノコなど）を積極的に摂取することです。便通の改善に関わります。アルコールの過剰摂取も避けた方が良いでしょう。また、排便時の習慣も気をつけましょう。トイレで無理にいきんだり、長時間座ったりするのは悪化の原因になります。さらに痛みがある場合は、お尻を温めることや入浴も効果的と言われています。

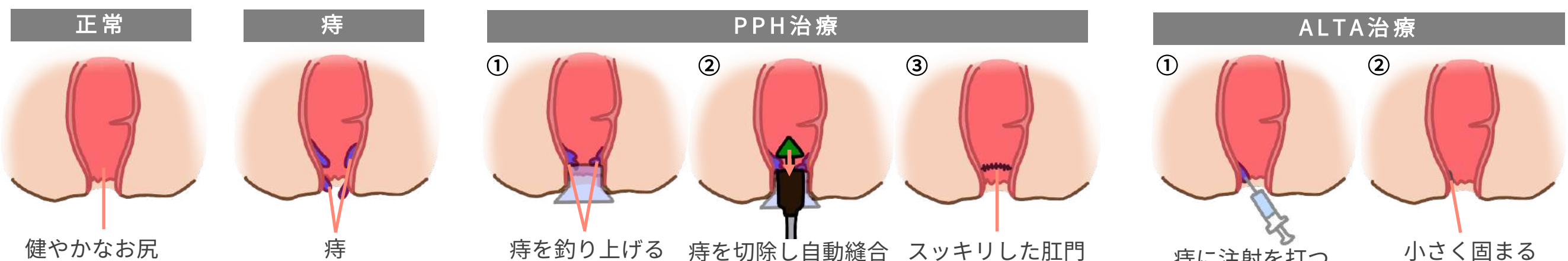
痔にならない五箇条

1. 食物繊維多め
2. お酒、控えめ
3. うんちの時、いきまない
4. 長時間の座り仕事をしない
5. 入浴 ○

女性の方も、どうぞ恥ずかしがらずに！

4 痔の治療

痔の薬物治療には、内服薬や外用薬があります。場合によってはどちらも使います。腫れや痛みを和らげる効果があります。慢性的に痔が外に出ている場合や生活習慣や薬で改善のない場合は外科的治療が適応となります。主に下記のようなPPH治療やALTA治療が行われます。



AOI国際病院

医療法人社団 葵会

AOI UNIVERSAL HOSPITAL

TEL：044-277-5511

〒210-0822 神奈川県川崎市川崎区田町2丁目9番1号

