



# 排便時に異変 早期受診を

肛門の病気である「痔」は、日本人の3人に1人が悩んでいるとされる国民病です。日頃から適切なケアを行い、出血などの症状に気付いたら恥ずかしがらずに早期受診を心掛けましょう。(冬木晶)

どんな症状？



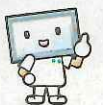
痔は、痔核(いぼ痔)、裂肛(切れ痔)、痔ろうの三つに大きく分かれます。最も多い痔核は、肛門の内

## 痔

側がうっ血し、いぼのように膨れあがったものです。肛門の穴から約2センチ奥には、肛門上皮と直腸粘膜の境目となる「歯状線」があり、歯状線より上の部分にできたものを「内痔核」、下の肛門上皮にできたものを「外痔核」と呼びます。

内痔核は、排便時などに出血しますが、痛みはほとんどありません。ただ、大きくなると垂れ下がり、肛門の外に出てしまう脱肛を起こします。外痔核は、痛みを感じることも多くなります。

なぜ起きるの？



痔核は、排便時に強い痛みを伴うことが原因で悪化する。トイレ以外でも長時間座っていたり、辛いものをよく食べたりすると悪化します。妊娠や出産の際に起きることもあります。

裂肛は、便秘や下痢が原因でできるほか、肛門を開け閉めする括約筋がストレスなどが原因で緊張し、肛門が狭くなった人にも起こりやすいと言われます。女性に多く、20

どう治すの？



痔核や裂肛は初期の段階では、塗り薬や座薬で症状を抑えたり、おしりをお湯で温めて清潔にしたりすることで改善が見込めます。服薬や生活習慣の見直しで、便秘や下痢を解消することも有効です。

痔核や裂肛は初期の段階では、塗り薬や座薬で症状を抑えたり、おしりをお湯で温めて清潔にしたりすることで改善が見込めます。服薬や生活習慣の見直しで、便秘や下痢を解消することも有効です。

## 塗り薬で抑制 手術で切除も

予防法は、

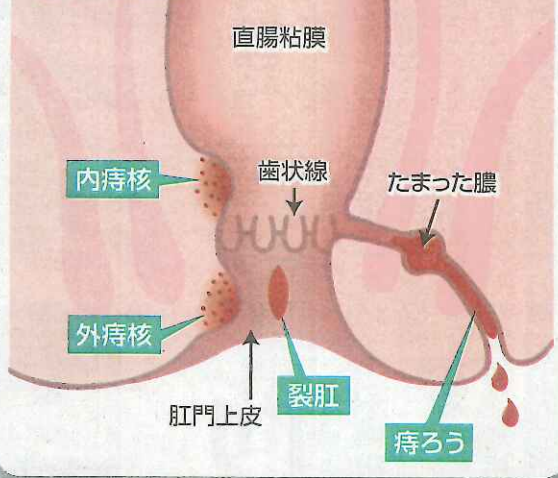


### 原因と症状

- 痔核(いぼ痔)
  - ・排便時などにいきむと、いぼができる
  - ・出血や脱肛
- 裂肛(切れ痔)
  - ・硬い便や下痢で肛門上皮が切れる
  - ・排便時の痛み。出血は少ない
- 痔ろう
  - ・下痢により、歯状線のくぼみから菌が入り込み、たまった膿がおしりの外に出る
  - ・強い痛み、発熱

内痔核 → 痛みはない  
外痔核 → 痛みがある

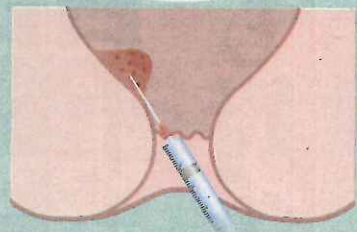
### 痔の種類



### 主な治療法 (内痔核)

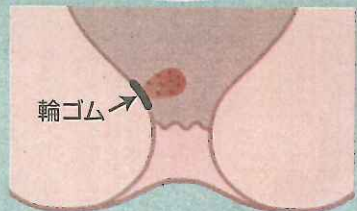
#### 〈硬化療法〉

薬剤を注射し、固める



#### 〈ゴム輪結紮法〉

輪ゴムをかけて、脱落させる



### 予防法

#### ● 排便習慣の改善

- ・食物繊維の多い食事で、便秘をなくす
- ・長い時間、トイレに座らない



#### ● 肛門に負担をかけない

- ・長時間座る作業をする際は時々席を立つ
- ・辛いものやお酒は控える



#### ● 冷え対策

- ・夏場、エアコンで体を冷やしすぎない
- ・お湯でおしりを温める



デザイン: 中原正法

※「医なび」では、身近な病気の知識や治療の情報をお伝えします。科学医療部 ファクス06・6361・0521、Eメールoykagaku@yomiuri.com



齋藤徹 大阪中央病院特別顧問(肛門外科)

便の状態は、歯磨きペーストの軟らかさから、バナナの硬さまでが良いでしょう。長時間座っているだけでもおしりには負担になるので、20分に1回、その場で一瞬でもすっと立てば血流が戻ります。痔は早期に診断できれば、手術までいかに治療できるケースが多く、まずは肛門科を訪ねてください。

排便習慣の改善が一番の予防となります。食物繊維の多い食事を取って便秘をなくし、トイレで無理にいきまないようにし、座る時間も5分以内と短くしましょう。体の冷えは肛門の血流を悪くします。体をあまり冷やさず、ストレスをできるだけためない生活も大切です。

内痔核は進行すると、出血を繰り返して、脱肛しやすくなります。まずは、痔核を固める薬剤を注射する「硬化療法」や、痔核に輪ゴムをかけて脱落させる「ゴム輪結紮法」を検討します。どちらも痛みが少ない方法ですが、痔核が大きすぎる場合には、手術で痔核を切除します。慢性化した裂肛に対しては、傷口を切除して近くの皮膚で覆う手術や、括約筋の一部を切開して肛門を広げる手術が用いられます。痔ろうは10年以上放置すると、低い確率ですががん化する恐れがあり、膿を出して通り道をなくす手術を受ける必要が出てきます。