

健康一口メモ

お尻の健康～痔を防ぐ～

なんだかお尻の調子が良くないな・・・と思っても、誰にも相談できず密かに悩んでいる人はいませんか？そのまま放っておくと、症状が進み、日常生活に影響が出る場合もあります。冬は寒さで血液循環が悪く、痔が悪化しやすいといわれています。今回はお尻の健康（痔）について特集します。

1. お尻の構造

痔のお話の前にまずはお尻（肛門付近）の構造から見てみましょう。

○直腸と肛門の境目：歯状線

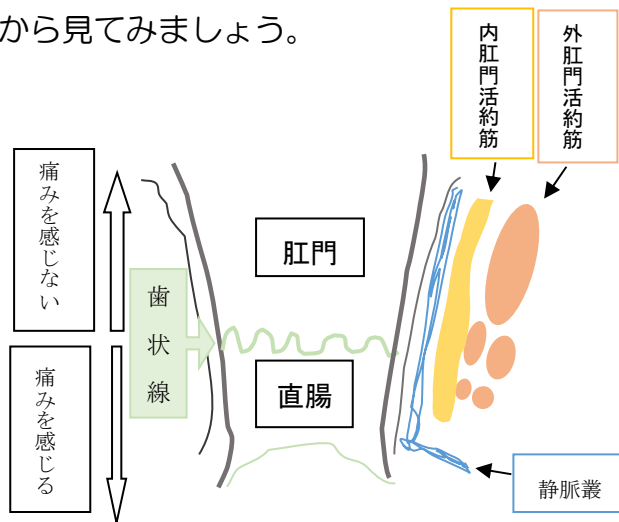
→ここから上は粘膜。痛みを感じません。
ここから下は皮膚。痛みを感じます。

○肛門の内側と出口付近：静脈叢

→毛細血管の集まり。

○直腸と肛門を取り囲む筋肉：肛門括約筋

→肛門を開け閉めする役割があります。



2. 痔ってどんなもの？

痔といえば、お尻から血が出る、痛くて座れないなどのイメージがありませんか？痔には大きく分けて3種類あり、それぞれ症状も異なります。

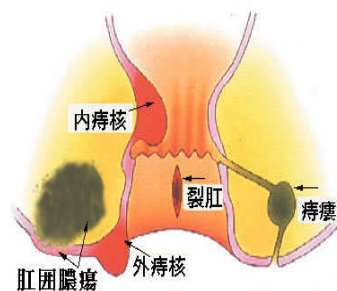
○痔核（イボ痔）：肛門にできるいぼ

痔の中でも一番頻度の高いものです。肛門に負担がかかると、肛門の血液循環が悪くなり、静脈叢がうっ血して腫れます。歯状線より上にできたいぼを内痔核、下にできたいぼを外痔核とよびます。内痔核は痛みがなく、外痔核は痛みを伴います。

(症状) 痛み・脱出・腫れ・分泌物

排便時にぼたぼたと真っ赤な血が出て、排便終了後に止まる

また、血栓を伴う痔核(血栓性外痔核)は突然痛みや腫れが現れる



○裂肛（切れ痔）：肛門の皮膚が切れる

肛門の皮膚にできた傷。硬い便が肛門を物理的に引き伸ばすことと便の内容による刺激が加わって起こります。

(症状) 出血、違和感、掻痒感等

○痔瘻（あな痔）：肛門に膿のトンネルができる

肛門の入り口と出口周辺にトンネルができて膿がたまるなど、おできのような病気(感染症)です。

(症状) 痛み、膿が出る、腫れる

3. 痔になりやすい状態

痔の発症には普段の生活習慣や環境が大きく関わっています。肛門に負荷がかかったり、血行が悪くなるような状況が痔を招きます。

便秘

一番の原因は便秘です。

肛門への負担が大きくなる原因になります。



下痢

水様性下痢や慢性の下痢は肛門に圧力をかけていることになり、炎症が起きやすくなります。



妊娠・出産

妊娠中はホルモンバランスの変化で便秘になりやすくなります。また、子宮が大きくなることで直腸周辺の血管が圧迫されます。また、出産時のいきみも痔核の原因になりやすいと言われています。

長時間座った姿勢が続く

デスクワークやドライバーなど、長時間座りっぱなしの生活は、血行が悪くなります。また重力の関係で肛門に負担がかかり続けるため、痔を発症しやすくなります。

重いものを持つことが多い

重いものを持つときは腹筋に力を入れますが、その際には肛門にも力が入ります。肛門周辺にうっ血しやすい状態が何度もおこることで、痔につながりやすくなります。

体が冷える

体が冷えると血液循環が悪くなり、肛門の筋肉が緊張します。

ストレスが続く

ストレスで便秘や下痢を起こしたり、免疫力が落ちて炎症を起こしやすくなります。

4. 痔を予防するには

- 便秘や下痢にならない
- 排便のときに強くいきまない

便意がないのに、無理にいきまないようにしましょう。便が残っている気がしても排便は3～5分以内が理想的です。



○冷えを防ぐ（特に肛門や腰など下半身の冷え）

痔の症状がある場合、お尻の近くにカイロを貼る、暖かい下着をつけるなどで下半身の冷えを防ぎましょう。

○長時間同じ姿勢にならない

ずっと立ちっぱなし、座りっぱなしなどの姿勢が続くときは休憩する、別の作業をする、軽い体操をするなどで姿勢を変える工夫をしましょう。

○毎日入浴をする

体を清潔にすることだけでなく、肛門の血液循環を良くしてうっ血を防ぐことができます。シャワーだけでなく、湯船にゆっくり浸かりましょう。

○お尻を清潔に

排便時にゴシゴシこするのではなく、丁寧にふき取りましょう。温水便座を使用する場合は優しい水流で洗い、しっかり乾かすことも大事です。洗いすぎると炎症を起こしやすくなります。

○酒・タバコ・香辛料は控える

○精神の安定を心がける

5. もしかして、痔？

排便時の痛みや出血等の症状があれば、医療機関を受診しましょう。痔と違って放置していたら、直腸がんだった・・・という場合もあります。放っておかずに医師の診察を受けてください。

<痔で病院にかかるとき>

Q何科にかかる？

A. 肛門科・肛門外科です。もし、近くなければ外科・消化器外科にかかってください。



Q診察ではどんなことをしますか？

A. 問診から始まり、医師が肛門の状態を確認します。そのほかに、必要に応じて検査が行われます。

(例) ・指診：医師が指を入れて肛門と直腸を触ります。

ゼリー状の麻酔薬を使うため、苦痛は少ないです。

・肛門鏡：肛門の中を観察しやすいように器具を使って診察します。

・便潜血反応検査：便の中に血液が混ざっていないか確認する。

・大腸内視鏡：肛門から内視鏡を入れ、大腸粘膜を観察する。

Qどんな治療をしますか？

A. 状態によって、薬の治療、日帰りの手術、入院手術など適切なものを医師から説明されます。患者さんの希望も考慮して行われます。