

山陽新聞 リビングガイド

2
2010



特集

食事をもっと楽しむために 始めよう 食器の手入れ

- | | | | |
|----|--------------------------------|----|---|
| 04 | いきいき! 心意気
(株)ビュートリス 井田 栄子さん | 14 | 訪ねてみよう 神社・仏閣
金刀比羅宮 |
| 06 | 住まい拝見
街中に立つ「太陽と暮らす家」 | 16 | わが家のペットを紹介します。
素直に感情を表現する「まな息子」 |
| 10 | なるほど健康事典
痔 | 17 | 野菜 果物1・2・3
白菜 |
| 12 | 情熱スピリット
和太鼓奏者 山部 泰嗣さん | 18 | おしゃれミセスのリレーレシピ
素材のうまみを引き出す「あったか土鍋メニュー」 |

なるほど 健康事典

監修／川崎医科大学附属病院 消化器外科
医師 奥村 英雄 先生

〒倉敷市松島577 ☎086-462-1111
<http://www.kawasaki-m.ac.jp/hospital/>

【痔】

「日本人の3人に1人は悩んだことがある」といわれるほど、痔はとても身近な病気。大きく3種類に分けられ、いずれも早期発見、早期治療が完治の要。生活習慣の改善で完治も可能です。

医学

「痔核(いぼ痔)」「が最も多く、次いで多いのが「裂肛(切れ痔)」、「痔瘻」」。排便時に痛みがなくても、出血がある場合は、早めに病院で診察を。

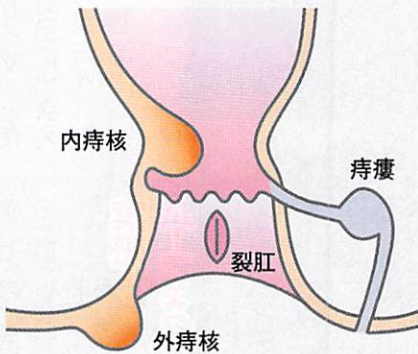
日本人の痔で最も多い「痔核」

は、排便での息みや、体の冷え、長時間同じ姿勢を続けることによるお尻のうっ血、日常生活の不摂生や不規則な食事、ストレスなど原因はさまざま。次に多い「裂肛」は、便秘時に太く硬い便を排出して、肛門が切れることが原因で起こります。裂肛が慢性化すると、傷口が硬くなって肛門が狭くなり、排便障害を引き起こして再び便秘になるという悪循環が続きます。「痔瘻」は、下痢症や、ストレスで肛門内の局所免疫が低下した場合のほか、先天的に直腸と肛門の境目のくぼみが深い人がなりやすいといわれています。

■ 代表的な痔の症状

● 痔核(いぼ痔)

肛門付近にある、肛門を閉じる働きをするクッションのような部分への負担が重なる、組織が引き伸ばされていぼのようになり、排便時に出血したり、肛門の外に出たりする。肛門の内側にできる「内痔核」に痛みはないが、外側にできる「外痔核」はひどい痛みがある。



● 裂肛(切れ痔)

排便時に紙に付く程度出血と痛みがある。裂肛が慢性化すると、強い痛みが排便後も続くことがある。

● 痔瘻

直腸と肛門の境目の小さなくぼみから、大腸菌などが腸の壁に入り込むと、肛門の周囲が化膿する。その後、細菌を含んだうみがお尻の筋肉を貫通し、皮膚や直腸粘膜から破れ出て、うみの通過道ができる。押すと痛みがあり、発熱がある。

■ 痔と間違いやすい病気

「大腸がん」

大腸がんの初期症状である「血便」は、痔の症状との違いが一般には分かりません。症状がある場合は、早めに診察を受けましょう。

治療

軽度の場合は投薬、食事などの生活改善で治療、重度の場合は手術が必須。

「痔瘻」は、根治のためには

手術が第一選択ですが、「痔核」

「裂肛」は、よほど進行しない

限り、手術の必要はありません。

内痔核の進行度は、一般的に図

のような4段階に分けられ、

Ⅲ度を越える場合、手術を行う

という世界的な指針があります。

■放置の危険性

痔核が悪化すると、激しい痛

みを伴う「嵌頓痔核」、痔瘻を

放置し続けると「痔瘻がん」を

引き起こすこともあります。

気になる症状があれば、早め

に医師による診察を受けるよ

うにしましょう。

	分類	主な症状
内痔核	Ⅰ度	・痔核の脱出はない。 ・痛みはなく、排便時に出血することが多い。
	Ⅱ度	・排便時に脱出するが、自然に戻る。 ・出血があり、痛みも出てくる。
	Ⅲ度	・脱出して、指で押し込まないと戻らない。
	Ⅳ度	・指で押し込んでも戻らない。 ・硬くなって痛みも出血もなくなる。 ・粘液が染み出して下着が汚れる。
痔核の急性期	血栓性外痔核	・肛門周辺に血栓(血の塊)がつくられたもの。 ・皮膚が破れて出血することがある。 ・激しく痛む。
	嵌頓痔核	・痔核内に血栓が多くでき、嵌頓状態(脱出して腫れ、戻らなくなる)となったもの。 ・激しく痛む。

予防

健康的な生活、清潔さを心掛けることが、痔の予防には第一。

痔は、生活習慣や別の病気の

結果として現れる疾患です。

痔だけを治そうとしても、それ

は対症療法にすぎず、再発の

可能性も高いといわれています。

痔の治療と併せて、生活習慣の

改善や、原因となっている病気の

治療を行うことで、完治も十分

可能です。また、普段の生活では

以下の点を心掛けるなど、日常

生活に取り入れていきましょう。

■日常生活で心掛けたい点

● バランスの良い食生活

果物や葉物野菜、イモ類、キノコ類、海藻類など、食物繊維の豊富な食材を取ると、便の量が増え、軟らかくなる。また、体内にある食品添加物などの有害物質を吸収し、排出する働きもある。

● 辛い物やお酒を取り過ぎない

辛い物は肛門を刺激し、うっ血を招く。アルコールには脱水作用があるため、便が硬くなる。

● 正しい排便習慣をつける

便意を我慢しない、トイレで長時間息まない。

● 自己判断での市販便秘薬の多用を避ける

下痢につながり、痔を悪化させる可能性がある。

● お尻を清潔に保つ

ただし、洗い過ぎやトイレトーパーでのふき過ぎは、かえって肛門を傷めて激しいかゆみを起こす場合もあるため注意。

● 水分をこまめに補給する

● ストレスをためない

● お風呂にゆっくりつかる

● 長時間同じ姿勢を続けない