

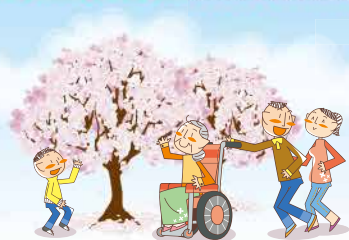


みやこ通信



今月のテーマ

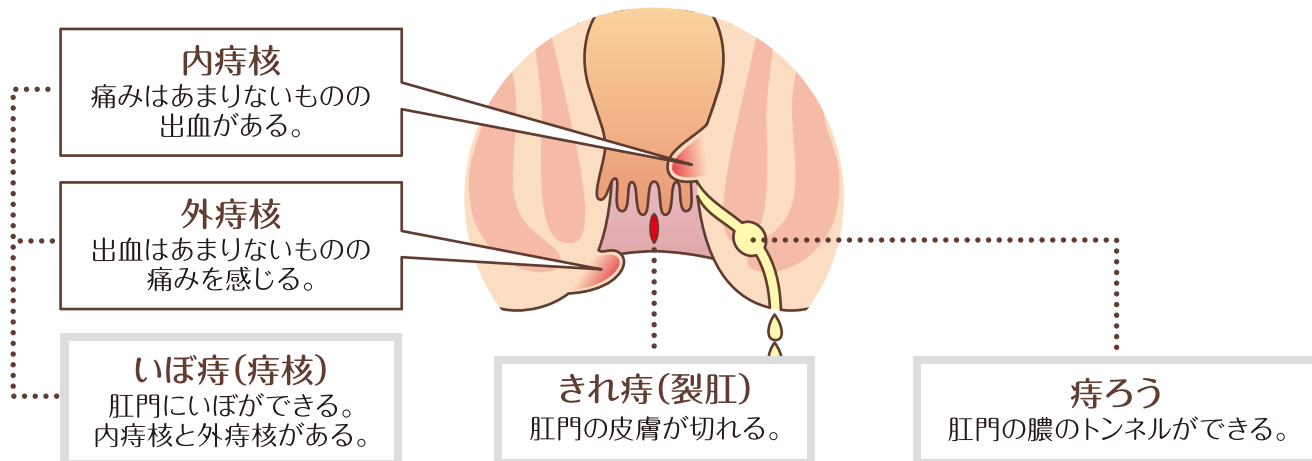
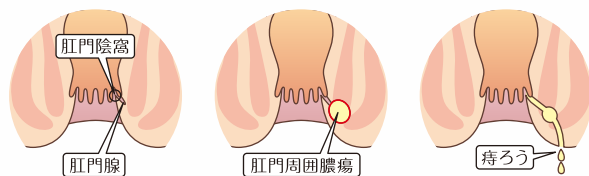
痔について



痔は肛門と肛門周辺の病気の総称で、「日本人の3人に1人は痔に悩んだことがある」と言われるほど身近な病気のひとつです。

痔には大きく分けて3種類あります

種類	原因	症状
いぼ痔(痔核)	いきみの繰り返し、便秘、下痢、重いものを持った時などに肛門部に負荷がかかることで直腸肛門部の血液循環が悪くなり、うっ血して、はれ上がることで起こります。	排便したときに血が出る、残便感、肛門から痔核が外へ出ているなどで、通常痛みは伴いません。できる場所によって内痔核と外痔核があります。
きれ痔(裂肛)	便秘による硬い便の通過や、下痢便の強い勢いなどで、肛門の出口付近が切れたり、直腸肛門部の血液循環が悪くなるのが原因です。	排便時とその後もしばらく痛みが続き、出血は少量で紙につく程度です。慢性化すると潰瘍になり、肛門が狭くなってしまうことがあります。
痔ろう	下痢などによって肛門 ^{いんか} 陰窩に細菌が入り込むことで肛門腺が化膿し、その炎症が肛門周囲に広がって膿がたまります(肛門周囲膿瘍)。これが進行し、肛門の内外をつなぐトンネルができると、痔ろうとなります。	肛門周囲膿瘍の場合、38~39℃の発熱、激しい痛み、腫れがみられます。また、膿が出てきます。痔ろうは自然には治癒しないため、なるべく早く専門医を受診しましょう。



痔の治療について

痔の治療には**保存療法**と**外科的療法**があります。

1 保存療法

痔の症状が軽い場合は、規則正しい排便習慣や食生活の改善などにより症状を悪化させないようにする「**生活療法**」を中心に、補助的にお薬を使って症状を和らげる「**薬物療法**」も行います。

生活療法

生活習慣の改善は痔の治療の基本です。トイレで強くいきむ、辛い食べ物など刺激物を食べる、長時間座りっぱなしの仕事をしているなど、おしりに負担のかかる食生活や生活習慣が痔の発症や症状の悪化に大きく影響します。

排便のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・ 便意を感じたときに排便するのが大切です。 ・ 排便時間は長くて3分以内、完全に出し切ろうと必要以上にいきまないようにしましょう。 ・ 排便後は肛門を清潔に保ちましょう。ただし洗いすぎはかえって肛門の負担になるので注意しましょう。
食事のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食物繊維をしっかりととりましょう。また、下痢気味の方は消化のよい食事にとりましょう。 ・ 十分な水分を摂取することも大切です。 ・ 朝食をしっかりと、アルコール類、香辛料(刺激物)を控えましょう。
その他のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・ 毎日適度な運動をしましょう。 ・ 同じ姿勢をとり続けないようにしましょう。 ・ 毎日の入浴でお尻を温めるのも効果的です。

薬物療法

痔の薬には、外用薬と内服薬があります。外用薬は病院で処置する注射薬と、自分で使用する軟膏・坐薬があります。軟膏と坐薬は痛み、腫れ、出血を抑え、便をスムーズに出すための潤滑油の役割を果たします。内服薬は炎症を抑える薬や、便を軟らかくしてくれる薬などがあります。

外用薬 痛み、腫れ、出血を抑える薬

軟膏



坐薬



内服薬 便を軟らかくする薬

炎症を抑える薬
抗生物質など



2 外科的療法

保存療法を行っても出血がひどかったり、症状が進んで日常生活に支障をきたす場合は、手術などの「**外科的療法**」を行います。

お薬や日常生活を注意することで痔はかなり良くなります。ただし、痔の出血だと思っていたものが実は他の病気だったということもあります。自分で判断せずに医療機関で診察を受けましょう。

参考◆マルホ株式会社ホームページ「痔-LIFE」

お薬や介護についてわからないことや、気がかりなことがありましたら、
お気軽にお尋ねください。 担当 みやこ薬局 桂店

<https://www.miyako-ph.co.jp>

みやこ薬局

本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店・北山店・紫竹店・大宮店・桂店