

健康メモ

痔の話

広島市医師会理事
中西医院院長 中西 幸造

—日本人の三人に一人が痔をもっているといわれますが…痔とはなんでしょうか？



肛門とその周辺にできる病気を総称して、痔といっております。痔の症状に痛み・腫れ・出血などがあります。痔は大きく二つのタイプに分けられます。

一つは痔核です。通称いぼ痔といわれています。これが痔の六から七割を占めています。肛門の周りには

細かい血管が網の目のようにたくさん集まっており、この血管の一部が排便のいきみなどで膨らみいぼ状に腫れたのがいぼ痔です。発生する場所により、出血がおこります。進行すると肛門の外に出るようになり、これを脱肛といいます。肛門の周囲に血のかたまりができて痛む外痔核もあります。二つめは固い便によって肛門が切れて裂ける裂肛(切れ痔)があります。三つめは肛門に細菌が入って化膿し肛門周囲膿瘍となり、最終的には肛門からトンネルが形成される痔瘻(穴痔)があり、これらは三大肛門疾患とよばれています。治療は痔のタイプでそれぞれ異なります。

—いぼ痔の治療はどうでしょうか？
軽度の痔核はまず生活指導と薬、座薬と軟膏、飲み薬による保存的治療が基本です。

まず、下痢や便秘をしないように注意しましょう。そのためには第一

に食事です。食物繊維を多くとり、水分も十分とりましょう。乳酸菌も役立ちます。お酒の飲み過ぎ、香辛料のとりすぎに注意しましょう。

第二に排便習慣です。トイレは我慢せず、便意をもよおしたら行きましよう。過度にいきまず、せいぜい五分以内に切り上げましょう。トイレに新聞や雑誌を持って入って長く座るのはやめましょう。肛門を清潔にするのは大切でウォシュレットの使用は良いのですが、過度に水をかけすぎることはだめです。

第三に生活のスタイルです。十分な睡眠と適度な運動が必要です。歩くことが一番大切です。ストレッチのためにも大切で、長時間の車の運転や仕事でいすに座っていることも痔を悪化させます。