

# コスモス健康通信

## 痔 ~ 日本人の3人に1人は痔主 ~

### こんな生活習慣を送っている人は要チェック!!

- 朝食を毎日食べない。
- トイレが長かったり、いきみが激しかったりする。
- 下痢をしばしば繰り返す。
- アルコールや辛い料理が好きである。
- ダイエットをしている。
- 長時間同じ姿勢でいることが多い。
- 腰の周りの冷えを感じる。
- 妊娠・出産を経験している。
- 繊維質の食品や水分を多くとらない。
- 便秘ぎみである。
- 生活が不規則である。
- タバコをよく吸う。
- 運動不足である。
- ストレスが多いと感じている。
- 入浴はシャワーですませることが多い。



### あなたは何項目あてはまりますか？

- 0 ~ 3 項目・・・今のところ要因は少ないようですが、痔の徴候があればすぐに受診しましょう。
- 4 ~ 10 項目・・・注意！痔になる要因が多くあります。お尻への負担がかなりかかっています。  
このままの生活習慣では出血や痛み、かゆみ等の症状が表れる日が近いかもしれません。
- 11 項目以上・・・要注意！いつ痔になってもおかしくない状態です。すでに痔の症状で悩んでいませんか？  
そのままにしておくと痔の症状が進行してしまい、治療や治癒に時間がかかってしまう恐れがあります。  
思い切って受診しましょう！

### さらに進んでこんな症状はありませんか？

- 肛門がかゆい。
- 排便時に痛みや出血がある。
- お尻がズキズキ痛む。
- 下着が汚れる。
- お尻の周りから膿のようなものが出る。
- お尻に熱を持っている。

◎あてはまる項目が多いほど痔の可能性が高く、治癒に時間がかかります。早めの治療をおすすめします。

### 要注意！！痔と大腸がんの「よく似た症状」

大腸がんは、40歳から増加し、60歳代が最も多くなっています。

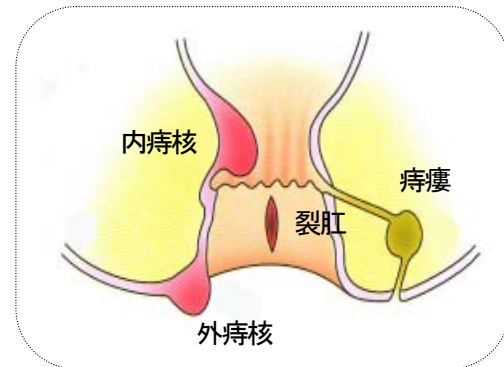
出血(血便)、残便感、不規則な便秘・下痢をくり返す、便が細いなどの症状がある場合は、大腸がんの可能性もあります。

早期発見・早期治療が大切です。  
40歳を過ぎたら、一度、検査を受けましょう。

## 痔におけるQ&A

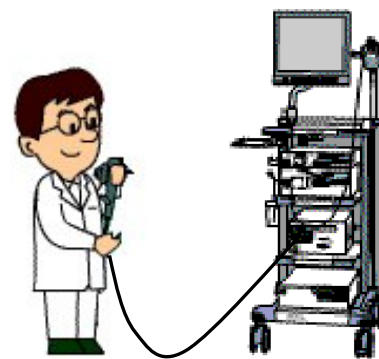
### Q. 痔にはどんな種類がありますか？

- A.** 肛門部の血行が悪くなり、静脈の一部が膨れ上がる痔核(いぼ痔)、硬い便によって肛門上皮が裂ける裂肛(切れ痔)、細菌感染が原因で膿が出る肛門周囲膿瘍・痔瘻(あな痔)と大きく3つに分けられます。



### Q. 大腸の検査はどのように行われますか？また、痛みはありますか？

- A.** まず、下剤で大腸内をきれいにします。肛門から内視鏡を挿入し、くねくねと曲がった大腸を真っ直ぐにしながらか盲腸や終末回腸まで観察します。  
様々な工夫により痛みはほとんどありません。



### Q. 痔の治療にはどんな方法がありますか？また、どのような場合に手術が必要ですか？

- A.** 治療の基本は、肛門の働きを損ねない保存治療で、生活療法(排便や生活習慣の改善)と薬物療法があります。慢性の難治性の裂肛や、痔瘻は手術が必要ですが、脱肛を伴う内痔核には最近、注射療法が普及してきており、痛みはなく約10分で終わり日帰りが可能です。

### Q. 診察はどのように行われますか？また、時間はどのくらいかかりますか？

- A.** 診察は横向きで患部だけしか見えないよう、穴あきのシーツをかけます。視診のあと症状に応じて指診、要すれば肛門鏡の検査を行いますが、さほど苦痛はなく、診療時間は通常1分程度です。



### Q. 患者さんにはどのような方が多いですか？

- A.** 長時間同じ姿勢をとる方や便秘気味の方など様々です。女性にも多く、その原因として便秘や間違ったダイエット、女性ホルモンの影響、また妊娠や出産を契機に発症することも多く、薄着やミニスカートによる冷えなどがあげられます。