



痔のお話

稲城市保健センター

☎378-3421

痔で悩んでいる方は多いと思います。痔は肛門から直腸にかけての粘膜下の血管のうっ血が原因となりま
す。排便時は、いきんで便を出そうとしますが、この時にどうしても肛門から直腸にかけての粘膜下の血管に血液が貯まってうっ血を起こします。長い間、このうっ血がくり返して生じていると血管が太くなり粘膜

下に盛り上がってきます。そこに血液がよごんできて血の塊ができます。それが痔核と俗に言われています。ここでは血液が滞ってしまい結果的に炎症が起きて腫れてきます。この頃には、かなり痛みが出てきます。また排便時には時に肛門からこれらの痔核または粘膜が外に飛び出してきて、肛門の筋肉にしめつけられ、ひどい痛みになる事も多いです。

では予防法はというと、まず肛門周囲の粘膜下の血管をうっ血させないように日常生活で気を付ける事です。便秘をしないようにバランスよく食物繊維の多い食事を取る事。また、いつも決まった時間に無理に排便をしないで、便意がおきた時になるべく排便

し、本などを持ち込んでトイレに入り長い時間肛門に負担をかけないようにする事です。

私が患者さんに勧めている事は、排便後必ず10分程度横になって休む事です。それと風呂に入ったら腰をよく温める事です。こうする事で肛門にできるだけうっ血させないようにしましょう。

それでも痛みや出血などが出てきたら早めに治療を受けてください。これで回復すれば手術もしないで済みます。

肛門は一生毎日使う所です。口腔、歯と同じようによくいたわって快食、快便な日常を過ごしてください。
稲城市医師会 櫻井 健彦