

お尻を清潔に 冷えや便秘に注意



お尻のトラブル、特に痔は人に相談しにくく、大腸肛門科の敷居も高い。痔の治療に関して、先進技術を導入し、痛みの少ない日帰り手術を行い、四国でトップクラスの実績があるヤノ肛門外科クリニック（高松市亀井町）の矢野孝明副院長（45）に痔の原因、治療、予防法を聞いた。

生活習慣見直しで改善

痔に悩んでいる人は日本でのべらるるの割合は約1割に達しているといわれています。

●ある製薬メーカーの調査では日本人の3人に1人は痔で悩んでいるといわれています。痔は「痛」「血が出る」など症状があると思われているようですが、無症状の人もかなりの割合で「痔持ち」の人はいくら多いと考えられます。

痔は直立二足歩行をする人間特有の病気で、お尻の構造からして痔になりやすいのです。——もう少し説明してください。

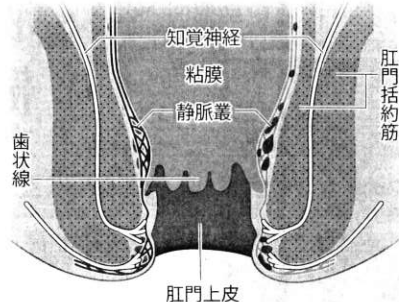
◆肛門は胎児期に、子宮内口の方から下がってきた腸とお尻からくぼんできた皮膚がつながってきたものです。つながった境目がきざきざの歯のような形をしているので「歯状線」と呼ばれています。歯状線か

ら下が皮膚で、上が粘膜になっていきます。

●肛門の内側と出口付近には静脈叢と呼ばれる毛細血管が集まった部分があり、内部の静脈叢には知覚神経は通っていませんが、外部には通っています。静脈叢の後ろ側に肛門を開け閉めする括約筋があります。図参照。そして、二足歩行をすることで排便時にしゃが

お尻のトラブル 痔

肛門は二つの異なる組織が接合したもの



痔核（イボ痔、痔瘻、アナ痔）、裂肛（キレ痔）の3種類があります。肛門が切れて、血が出るというのは裂肛痔です。多くは排便時の便による物理的な外傷ですね。便秘で硬い便を無理に出す人に生じやすいといわれています。便秘にならず、女性に多いですね。症状としては排便時の出血や痛みです。

●主として排便時のいきみや便秘や下痢などで、肛門の出口付近に負担がかかることよって起こります。また、肛門部の血液の流れが悪くなり、うっ血して腫れ起こることもあります。肛門部の血液の循環が悪くなると痔核が脱出してきます。

●手術が必要なケースはそれほど多くありません。第一選択は薬による治療です。止血、鎮痛作用のある座薬や注入軟膏を使います。座薬は主として内痔核、塗り薬は外痔核です。そして、大切なのは生活習慣の改善です。先ほど挙げた静脈叢の循環が悪くなる生活習慣を改めることです。

●外痔核と内痔核が合併している患者さんは、ジオノ注/A.L.T.Aと手術の併用を行いました。当院では昨年からは、初めにリガシチュアという手術器具を使用するようになりました。この器具は痔の手術の痛みが軽減された海外で使用されていたのですが、高価なこともあり、日本では導入が遅れていたのです。この器具の導入により、手術中の出血も、術後の痛みがだいぶ減りました。日帰り手術が可能になったのです。

●脱肛は痔核が脱出して、肛門部の血液の循環が悪くなる原因は？

●脱肛は痔核が脱出して、肛門部の血液の循環が悪くなる原因は？

●脱肛は痔核が脱出して、肛門部の血液の循環が悪くなる原因は？

痔を予防するための10カ条

- ①毎日お風呂に入りましょう（シャワーではだめ）
- ②お尻を清潔にしましょう（ただし洗浄のしすぎには注意してください）
- ③便秘にならないように気をつけましょう
- ④下痢にならないように気をつけましょう
- ⑤トイレはいきまないようにしましょう（トイレのスマホ、読書は禁物です）
- ⑥お尻を冷やさないようにしましょう
- ⑦長時間座位の仕事は控えましょう
- ⑧長時間ドライブは控えましょう
- ⑨飲酒、コショウ、カラシなどの刺激物は控えましょう
- ⑩間違った治療は禁物です（病院で診察を受けましょう）

裂肛の治療については、痔瘻について説明していただきます。

◆生活習慣の改善が第一です。特に便秘を治すようにしなければいけません。緩下剤などの薬も使いますが、食物繊維と水分を十分に取って便がきたものを指します。症状としては違和感や強い痛み、発熱があり、男性患者さんは広げる手術に生じやすいといわれ

て教えてください。——痔瘻について説明していただきます。

自己診断は禁物 受診を

◆歯状線にあるくぼみ、肛門陰窩に便が入って細菌感染を起こし、膿んでうみの袋ができます。肛門周囲膿瘍といいますが、この袋が破れてうみが出ます。さらに、便の細菌感染が起こり、うみのトンネルができてしまいます。

◆手術方法は、うみのトンネルを切り開く「イオープン法」と、ゴムをトンネルに通して徐々にトンネルを取り除く「シリーズ」

◆市販薬で改善するケースは多いと思えます。しかし、お尻からの出血にはさまざまな原因があります。特に怖いのは大腸がんです。痔と自己診断して市販薬を使っていたけれども治らないので受診された患者さんが、直腸がんがかなり進行していたケースがありました。市販薬を使うなら、1週間を目安にしてください。

◆痔は生活習慣病だと言いました。「肛門の治療と予防の10カ条」を参考にしてください。

シリーズ
地域医療を考える

◆痔は生活習慣病だと言いました。「肛門の治療と予防の10カ条」を参考にしてください。