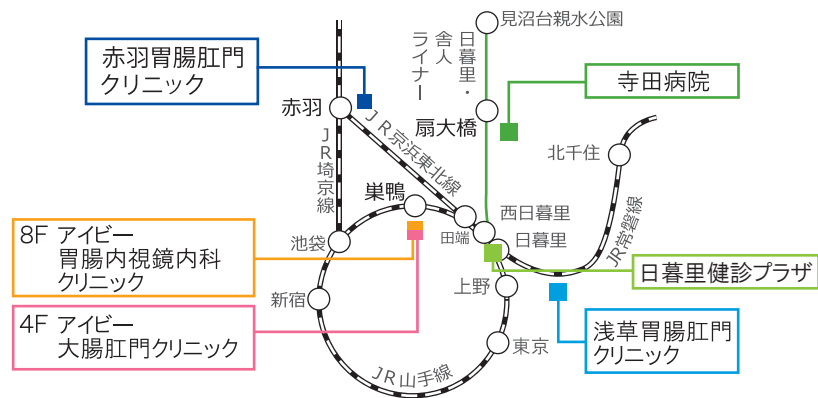




## 寺田病院

診療時間 午前 9:00～12:00 ※ 受付時間は30分前からです。  
午後 14:30～17:30 ※ 土曜日は午前中のみ診療となります。  
☎ 0120-77-0874 Tel 03-3898-5231  
休診日： 日曜・祝日 東京都足立区扇1-20-12(扇大橋駅前)

## アイビー大腸肛門クリニック

受付時間 午前 9:30～12:00  
午後 16:00～17:30  
休診日： 日曜・祝日  
※ 火・金曜日(レディースデイ)  
※ 土曜日は午前中のみ診療  
Tel 03-5940-5811  
東京都豊島区巣鴨1-18-10 三喜ビル4F(巣鴨駅前)

## アイビー胃腸内視鏡内科クリニック

受付時間 午前 9:30～12:00  
午後 16:00～17:30  
休診日： 火曜・日曜・祝日  
※ 土曜日は午前中のみ診療  
Tel 03-5978-8300  
東京都豊島区巣鴨1-18-10 三喜ビル8F(巣鴨駅前)

## 赤羽胃腸肛門クリニック

受付時間 午前 9:00～11:30 ※ 金曜日(レディースデイ)  
午後 14:00～17:30 午後の診察は15:00～17:00となります。  
※ 木曜日は肛門科専門外来  
Tel 03-5924-1500  
休診日： 日曜・祝日 東京都北区赤羽西1-40-5 西口SKビル3F(赤羽駅前)

## 浅草胃腸肛門クリニック

受付時間 午前 9:30～12:00 ※ 火曜日(レディースデイ)  
午後 14:00～18:00 ※ 第1・3・5金曜日の午前は肛門科専門外来  
※ 火・土曜日午後の診察は16:00～18:00です。  
Tel 03-3845-7800  
休診日： 日曜・祝日 東京都台東区花川戸1-2-4 丸善ビル7F(浅草駅前)

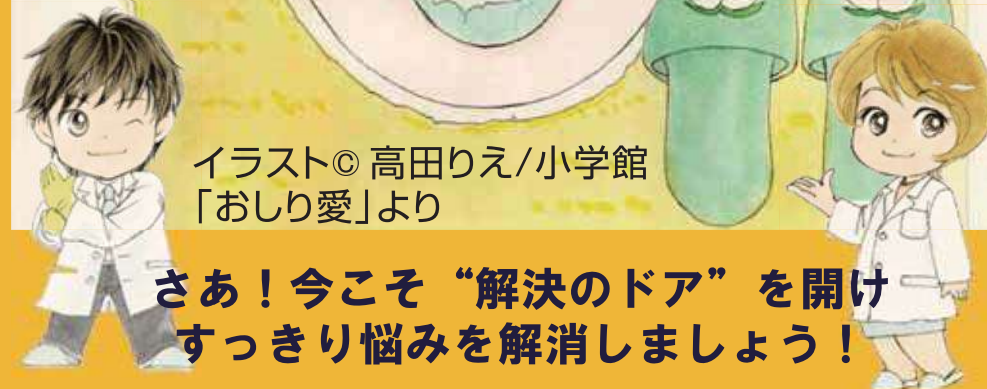
## 日暮里健診プラザ

営業時間 9:00～21:00 Tel 03-5850-1700  
(お問い合わせ 9:00～20:00) 東京都荒川区西日暮里2-20-1(日暮里駅直結)

cure  
file  
01

cure  
file  
01

# おいしいの 悩み解決 Book



【監修】医療法人 社団俊和会 寺田病院

寺田 俊明先生

<http://www.terada-hp.org/>



# おしり(肛門)の ふしぎ？

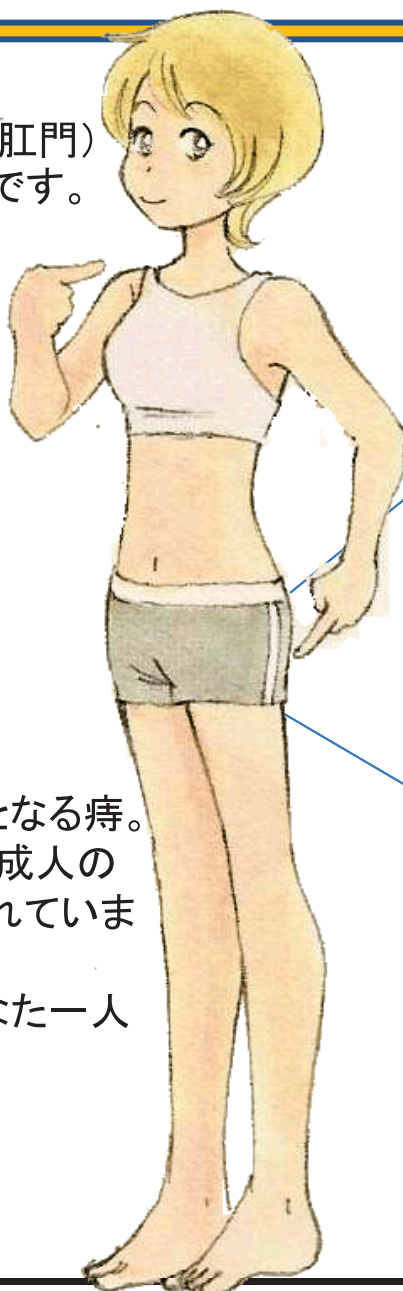


人間にとっておしり(肛門)は非常に大切な部分です。

まずは、肛門周辺の組織、メカニズムについて学び、自分のおしりについて理解することから始めましょう。

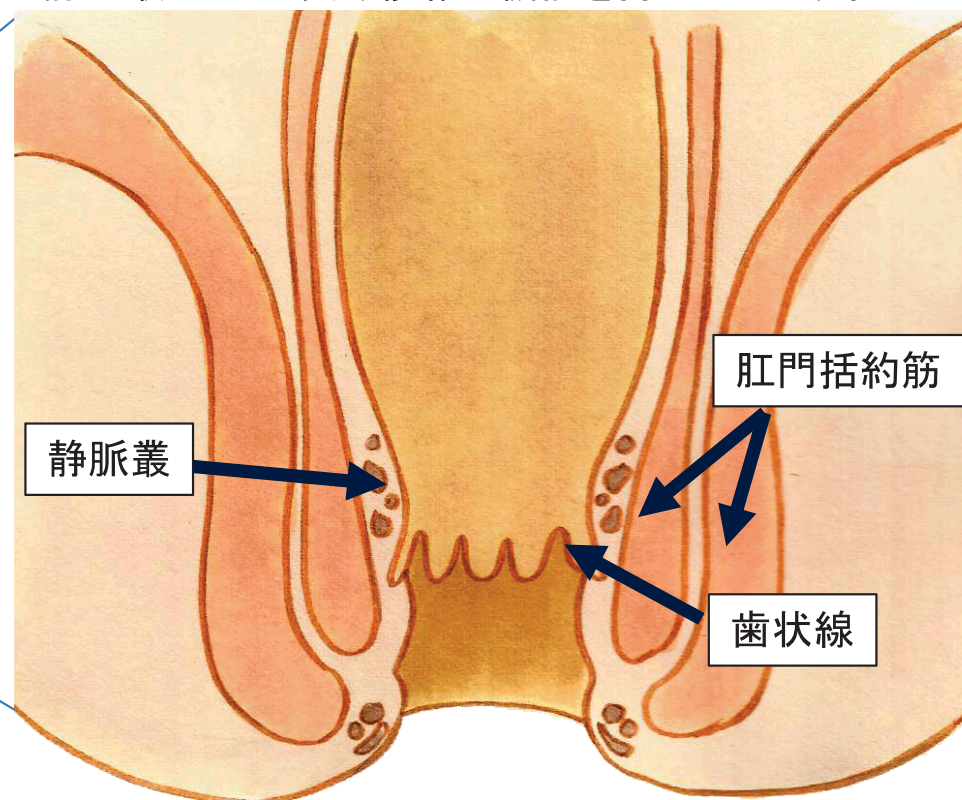
おしりの悩みの原因となる痔。痔の症状がある人は成人の半数以上いるといわれています。

悩んでいるのはあなた一人だけではないのです。



## ● おしり(肛門)の組織

肛門には排便に重要な役割をはたす、肛門括約筋、静脈叢などがあり、複雑な機能を持っています。



- ・肛門括約筋 肛門を閉じるための筋肉
- ・静脈叢 静脈の細かい血管が集まった部分
- ・歯状線 直腸と肛門の境目

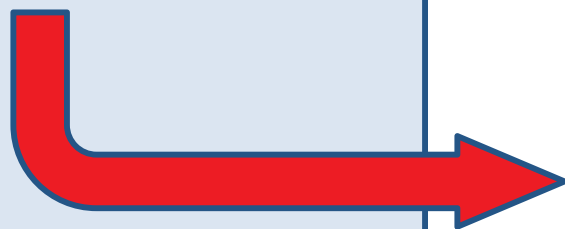
※市販の外用薬は10日位、内用薬は30日位使用しても症状が良くならないときは、専門医を受診しましょう。



# トイレで、こんな事 あいせんでしたか？



- トイレットペーパーに真っ赤な血がついた。
- 便器の水がピンク色になった。
- 肛門から、何かが出ている。



※あくまで可能性のある痔のタイプを紹介しているもので、詳しくは 専門医を受診してください。



# いぼ痔(痔核)とは？



いぼ痔(痔核)は、おしり(肛門)にいぼ状のお腫れができたもので、奥の方にできる内痔核と、おしり(肛門)の外側にできる外痔核があります。

## ● どうして、できるの？

主に排便時のいきみ、便秘や下痢などで、肛門のクッション部分に負担がかかることによって起こります。また、血行不良による静脈の集まった部分(静脈叢)のうっ血も症状悪化の原因です。



## ● どんな、症状があるの？

「内痔核」 通常は、脱出や排便時に出血するものの痛みは感じません。  
「外痔核」 痛みを感じます。脱出し悪化すると血まめ(血栓)ができて激しく痛みます。

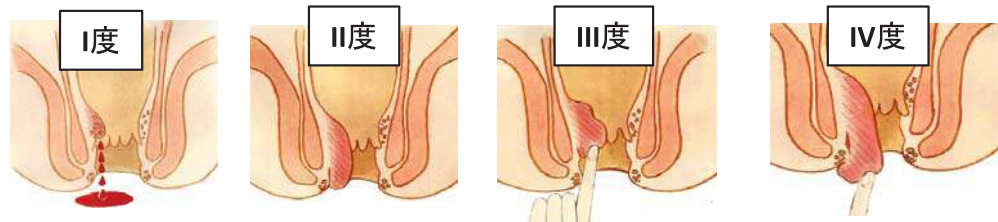
出血

脱出

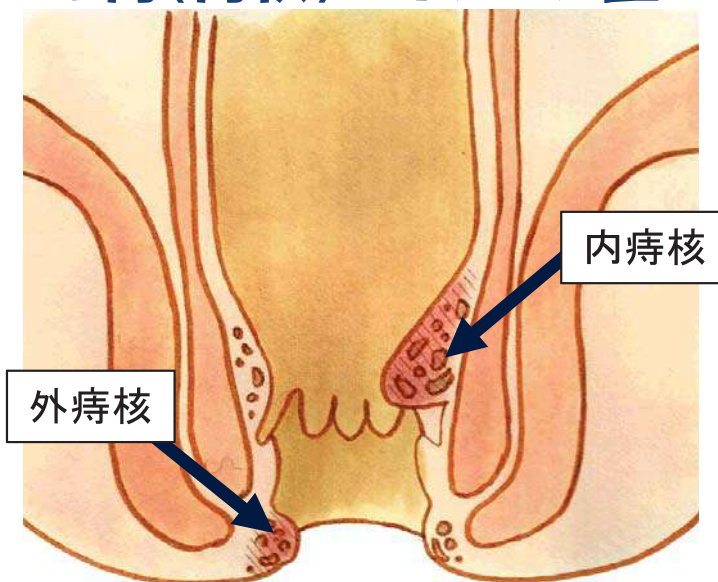


## ● 内痔核の症状分類？

脱出の程度によりI度～IV度に分類されます。



## ● いぼ痔(痔核)のイメージ図



## ● どうすれば？治療は？

基本的には、座薬、軟膏などの保存的治療を行います。しかし、症状が重い場合(分類のIII度、IV度)では手術や注射療法も考慮されます。専門医の診断を受け、ご相談ください。

※市販の外用薬は10日位、内用薬は30日位使用しても症状が良くならないときは、専門医を受診しましょう。



# トイレで、こんな事 あいせんでしたか？



- トイレtpーパーに真っ赤な血がついた。
- 硬い便の排便後、強い痛みがあった。
- 痛みがあったが、安静にしたら治った。



※あくまで可能性のある痔のタイプを紹介しているもので、詳しくは 専門医を受診してください。



# きれ痔(裂肛)とは？



きれ痔(裂肛)は、おしり(肛門上皮)の部分が切れる痔のことです。痛みがあって治りにくいため、悪化しやすいといわれています。

## ● どうして、できるの？

便秘の硬い便や、勢いよく下痢便が通過することで、肛門上皮が切れてしまうことが主な原因です。



## ● どんな、症状があるの？

排便時の強い痛みと少量の出血があります。出血は、トイレトペーパーにつく程度で多くはありません。初期であっても硬い便であれば痛みは繰り返します。

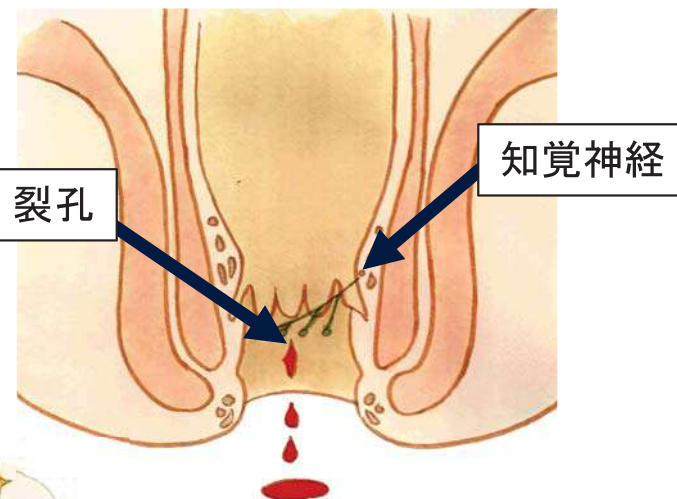
また、きれ痔(裂肛)は悪化しやすい痔といわれています。痛みから排便を我慢するようになり、いざ排便するときは便秘気味の硬い便となっているので、さらに患部を傷つけてしまうのです。



痛み

出血

## ● きれ痔(裂肛)のイメージ図



## ● どんな人に多いの？

きれ痔(裂肛)は女性に多いといわれています。これは、ダイエットなどで食事量を制限して便秘に悩んでいる女性が多いことと関係があるといわれています。



## ● どうすれば？治療は？

便通のコントロールなど保存的治療が主体です。慢性化し肛門の狭窄が強くなった場合、指でおしりの穴を拡張させたり(用手的括約筋拡張術)、手術によりおしりの穴を大きくする(内括約筋切開術)ことなどが、考慮されます。



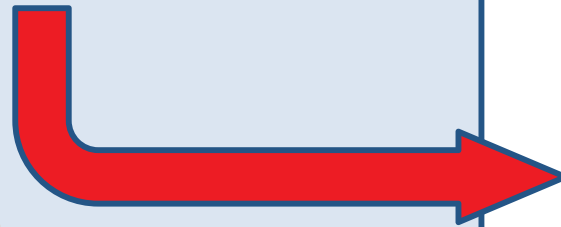
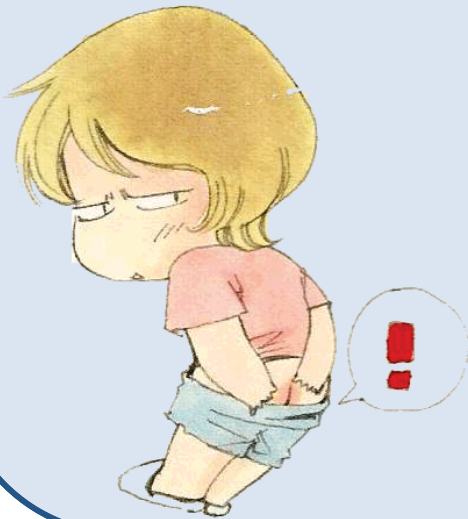
※市販の外用薬は10日位、内用薬は30日位使用しても症状が良くならないときは、専門医を受診しましょう。



# トイレで、こんな事 あいせんでしたか？



- おしりから、膿が出る。
- なんとなく、違和感がある。
- おしりに熱がある。



※あくまで可能性のある痔のタイプを紹介しているもので、詳しくは 専門医を受診してください。



# あな痔(痔ろう)とは？



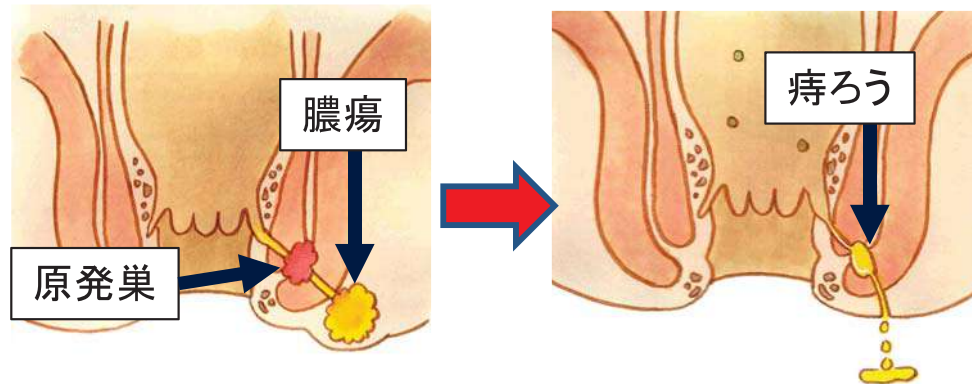
あな痔(痔ろう)とは、細菌によって化膿し、おしり(肛門)の内外がトンネルでつながったものです。市販薬などでは治せず、専門医の受診が必要です。

## ● どうして、できるの？

下痢などにより歯状線にあるくぼみ(肛門陰窩)に便が入り、細菌に感染することで起きます。はじめは、膿がおしりの奥にたまり(肛門周囲膿瘍)、その後、たまった膿が出て、膿のトンネルができるとあな痔(痔ろう)になります。



## ● 肛門周囲膿瘍からあな痔(痔ろう)へ



## ● どんな人に多いの？

下痢が続くことなど、肛門を清潔に保ちづらい方におおくなります。清潔が保てず細菌感染も起こしやすくなってしまいますからです。

## ● どんな、症状があるの？

肛門の周囲が化膿して膿がたまり、腫れてズキズキと痛み、時は38～39℃の発熱を伴います(肛門周囲膿瘍)。あな痔(痔ろう)になると、排膿が続き、重い違和感を感じるようになります。

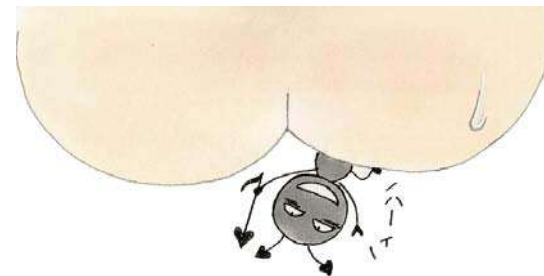


排膿

違和感

## ● どうすれば？治療は？

肛門周囲膿瘍は抗生物質の投与や麻酔をして皮膚を切って膿を外に出すこと(切開排膿)で治療しますが、あな痔(痔ろう)になると原則的に手術になります。専門医の診断を受け、ご相談ください。



※市販の外用薬は10日位、内用薬は30日位使用しても症状が良くならないときは、専門医を受診しましょう。



# 痔を防ぐには？



## 痔の発症予防のポイントは

### うっ血防止

と

### 清潔保持

#### ● お風呂は毎日ゆっくりと！

毎日入浴することで肛門の**清潔保持**。  
また、肛門の**うっ血**も**防止**されます（血のめぐりが良くなります）。ただし、肛門が熱を持っているときなどは感染が考えられますので、注意が必要です。



#### ● 便秘や下痢にならない

便秘になると便が硬くなると、いきむんでしまい肛門を**うっ血**させます（血のめぐりが悪くなります）。  
下痢は続くと肛門を刺激するとともに、**清潔が保てず**細菌感染も起こしやすくなってしまいます。



#### ● 食事の工夫を！

食事の量が少ないと、腸の働きが低下して便秘になり肛門を**うっ血**させます（血のめぐりが悪くなります）。食物繊維をとりましょう。  
アルコールをとりすぎると下痢や**うっ血**を起こしやすく、香辛料のとり過ぎも排便時に肛門部を刺激しますので控えめにしましょう。



#### ● トイレで強いきまない！

トイレで強いきむと、肛門に負担がかかり、**うっ血**や出血につながります。トイレは長くとも5分を限度とし、がんばりすぎず、早めに切り上げましょう。



#### ● 同じ姿勢をとらない

座りっぱなしや立ちっぱなしなど、同じ姿勢をとり続けていると、肛門が**うっ血**してしまいます（血のめぐりが悪くなります）。適度に体を動かし、血行改善に努めましょう。



#### ● おなかマッサージで便秘予防

両手を重ねておなかにあて、おへそを中心に、時計回りに「の」の字を書くようにマッサージをすると、腸の運動が促進され便秘予防になります。



#### ● 肛門体操でうっ血改善

排便後には、おしりの筋肉を数回締めたりゆるめたりしておきましょう。排便で外に押し出された粘膜をもとの位置に戻すことができ、**うっ血**も改善します（血のめぐりが良くなります）。



※市販の外用薬は10日位、内用薬は30日位使用しても症状が良くならないときは、専門医を受診しましょう。



# 痔と間違いやすい病気



誤った自己判断をしないためにも、痔と間違いやすい病気の特徴を知っておきましょう。

## ● 直腸脱「直腸の壁がおしり(肛門)から出てくる」

痔核の脱出である脱肛と混同されがちですが、痔核と違い、静脈の集まった部分(静脈叢)が膨らんでいないのが特徴です。高齢者や出産経験者に多く見られます。市販薬では対応できないので、専門医を受診してください。



## ● 肛門掻痒症

「おしり(肛門)とその周囲が痒くなる」

肛門掻痒症には、多種多様な病態が含まれています。それぞれの原因にあわせた対処が必要です。市販薬を使用しても症状が続く場合は、専門医を受診してください。



## ● 大腸がん

「結腸や直腸の壁(粘膜)にできた“しこり”」

大腸がんの主症状の一つは出血です。痔核や裂肛も症状が出血であるため間違いやすい病気です。一般に、痔の出血は鮮血で、大腸がんの出血は黒ずんでいると言われますが、必ずしもそうとは限りません。はじめての出血の場合や出血が続く場合は、肛門のみならず、大腸全体の検査が必要です。専門医を受診してください。



### 症状と病気のイメージ



※市販の外用薬は10日位、内用薬は30日位使用しても症状が良くならないときは、専門医を受診しましょう。



# 痔の薬の正しい使い方



痔の薬には、おしり(肛門)内部や外部に使用する外用薬のほか、内服薬があります。それぞれの特徴を理解しましょう。

## ● 外用薬と内服薬

「外用薬」 いたみやかゆみ、出血、炎症などをやわらげ、殺菌します。

剤形としては、座薬、軟膏、注入軟膏が一般的です。

「内服薬」 炎症をやわらげたり、血行を改善したりします。

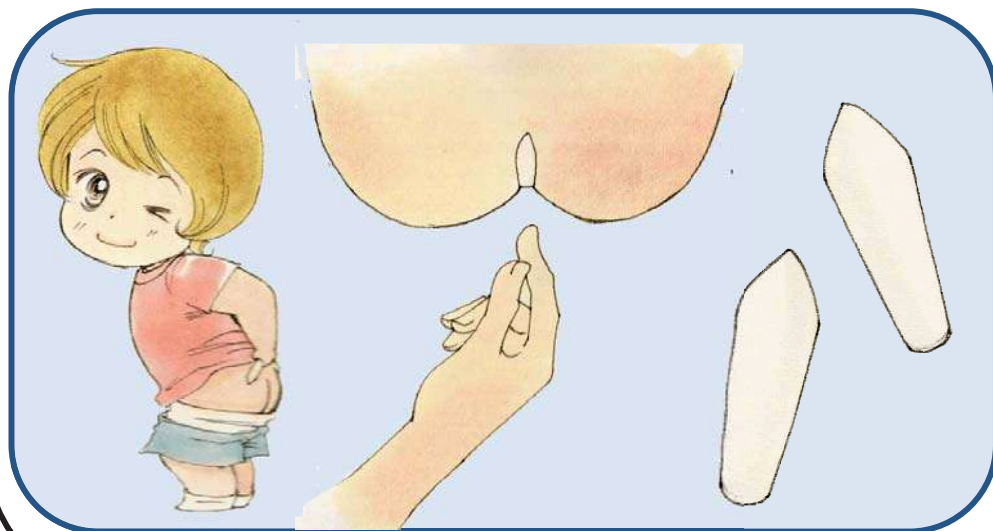
錠剤、カプセル剤、顆粒剤などがあります。



## ● 外用薬の剤形と使用方法

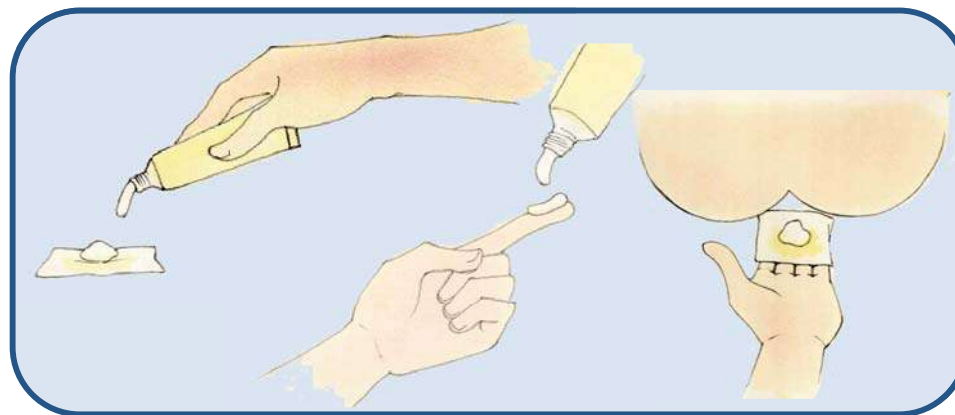
【坐薬】 内痔核など、肛門内部の患部に使用。

【ポイント】 就寝前使用で翌朝の排便がスムーズに！



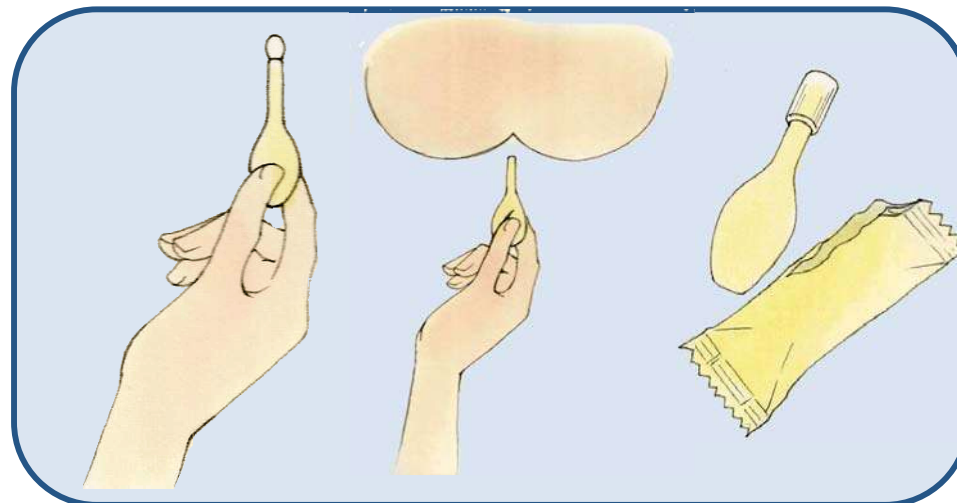
【軟膏】 外痔核や裂肛など、肛門の外側・肛門付近の患部に使用。

【ポイント】 使用する前に肛門を拭いて清潔に。



【注入軟膏】 内痔核には注入し、外痔核、裂には塗布。

【ポイント】 塗布に使用したものは注入に使えません。



※市販の外用薬は10日位、内用薬は30日位使用しても症状が良くならないときは、専門医を受診しましょう。



# 便秘予防法



## 痔の薬の使用で注意すること



### ● 便秘は痔の大敵です！

便秘になると便が硬くなると、いきむんでしまい肛門をうっ血させてしまいます(血のめぐりが悪くなります)。それにより、内痔核などの痔を発生させます。便秘は生活を改善することで予防することができます。さあ、明日から、毎朝、快便で痔を予防しましょう。

### 便秘予防の10ヶ条

- ① **朝食**をしっかりとりましょう。
- ② **バランスのいい食事**をとりましょう。
- ③ **食物繊維**をしっかりとりましょう。
- ④ **油脂類**を適度にとりましょう。
- ⑤ **乳酸菌を含む食品**(ヨーグルトなど)をとりましょう。
- ⑥ **水分**をしっかりとりましょう。
- ⑦ **睡眠**をしっかりとりましょう。
- ⑧ **体を冷さない**ようにしましょう。
- ⑨ **うんちに行きたくなったらすぐにトイレ**に行きましょう。
- ⑩ 適度に**運動**しましょう。**腹部マッサージ**が有効です。

### ● 食物繊維の豊富な食べ物

ライ麦パン ごぼう エリンギ おから 切り干し大根  
あずき きくらげ 干し柿 モロヘイヤ いちじく



市販薬の中に入っている添付文書には「使用上の注意」が書かれています。必ず読んで正しく使いましょう。



### 使用上の注意

医薬品の「使用上の注意」には「してはいけないこと」「相談すること」などの項目があり、それぞれに統一した標識的マークが付されています。



### してはいけないこと

使用してはいけない人や体の部位、その薬の使用、使用してはいけない医薬品などについて書かれています。



### 相談すること

使用前に医師または薬剤師に相談することや、使用直後直ちに使用を中止し、添付文書を持って医師または薬剤師に相談することなどについて書かれています。

### ● 痔の薬の保管方法

軟膏・注入軟膏は、直射日光を避け、湿気の少ない涼しいところに密栓した状態で保管します。坐薬は、基本的には1～30℃で、先端を下に向け、立てた状態にして保管します。なお、0℃以下となる冷凍庫では保管しないようにしましょう。

※お子様の手の届かないところに保管を！



※市販の外用薬は10日位、内用薬は30日位使用しても症状が良くならないときは、専門医を受診しましょう。