

壽 KOTOBUKI

2000年3月

昭和57年9月30日第3種郵便物認可 毎月1回1日発行 平成12年3月1日発行 第20巻 第3号 通巻230号

# 月刊 壽

2000 3  
KOTOBUKI

健康としあわせのご相談は

**[KOTOBUKI SURVIVAL NOTE] 成長とは!?**

人生にパワーを! 第3弾 西原由記子さんが語る『かすかな生きる望みに耳を傾けて』

岡部正先生に聞く『かくれ肥満に、注意をしよう!』

お元気ですか? ヘルシー談話室 野中ともよさん、登場!



治そう!

痔

便

秘

の基礎知識

# お尻の生活習慣病

## お話

大阪肛門病院 佐々木みのり先生  
太洋堂薬局 坪田銀治先生

健康  
パトロール

人間が2本の足で歩くようになってから生まれたのが痔。その最大の原因は「肛門が心臓より下に

ある」ことだといわれています。また、便秘も痔を引き起こすきっかけとなるので、気をつけたいもの。特に女性は痔になる機会が多いため、要注意。

そこで、全国でも数少ない女性専門医である佐々木みのり先生にお話をうかがうとともに、薬剤師の坪田銀治先生にアドバイスをいただきました。

## ●専門医より 痔と便秘を正しく知ろう

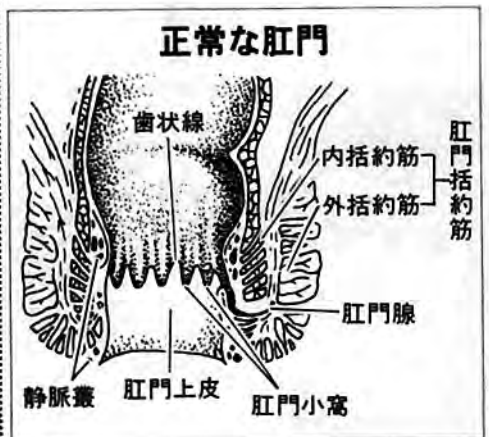
大阪肛門病院 佐々木みのり先生

### 主に三種類

### まずは、見極める

——痔は、どのような病気？  
佐々木 痔には一種類しかないと思っている人が、意外と多いのですが、実は何種類かの病気の総称です。主なものは、痔核（イボ痔）、裂肛（切れ痔）、痔ろう（あな痔）の三つ。  
このうち最も多いのが痔核。

病気を理解するためにも、まず、正常な肛門を知ってください。直腸と肛門の境目のギザギザになっっている部分を歯状線といい、少し上に、静脈が集まった静脈叢と呼ばれる場所があります。便を出すときにクッションの役割をするものです。これが病的に大きく膨らんだものが、痔核。歯状線から上にできたものを内痔核、下のもの





◎ささき・みのり先生◎

1967年兵庫県生まれ。大阪医科大学卒業後、大阪大学医学部皮膚科学教室に入局。大阪、東京の病院を経て、'98年4月から大阪肛門病院勤務。数少ない女性の肛門専門医として知られる。

大阪肛門病院は、創立以来90年になる肛門科専門病院（保険を使わない自由診療）。佐々木みのり先生の着任に伴い「女性診察日」を設けるなど、明るく入りやすい肛門科を目指している。「痔は生活習慣病の1つです。気軽に受診してくださいね」

内痔核になる原因は？  
佐々木 従来からは、過度なうっ血、過度のいきみが原因といわれています。  
血液が長期にわたって慢性的にプールされた状態が続くと、血管が伸びて大きくなる。一度伸びたゴムが元に戻らないのと

同じで、静脈がコブのように膨れ上がってしまうからです。  
最近の学説は、支持組織減弱説（滑脱説）。加齢などによって支持組織が弱くなり、支えきれなくなると滑り落ちるようになってきて、出血・脱出が起これるというものです。

ここで知っておいてほしいのは、静脈叢があるために、誰にでも痔核になる素因があるということ。  
さらに、加齢によって支持組織が弱くなると、起こりやすくなるわけです。  
内痔核ではどのような症状が出て、どういった治療法を行うのですか。

佐々木 人によりますが、血管の固まりですので、こすれると、出血します。ただ、出血量はさまざまで、全然ない人も、大量出血する人もいます。  
内痔核は通常、痛みは伴いません。なぜなら、歯状線の上には、知覚神経が通っていないか

を外痔核と呼びます。  
一般的にイボ痔と呼ばれるのは内痔核。これが大きくなると外痔核を伴ったものを内外痔核とか、脱肛と呼びます。  
外痔核で問題となるのは、血栓性外痔核と、内痔核に伴ってできた内外痔核の場合のみ。  
◎痔核の根本治療は手術

### 痔核

**I 度**  
脱出せず、痛みはない、出血があるときとないときがある。

**II 度**  
いきみや排便時に脱出するが自然に戻る。出血や痛みがある。

**III 度**  
いきむとすぐに脱出して、指で押し込まないと戻らない。

**IV 度**  
常に脱出していて、戻すことは不可能。

販売 **タケダ** 製造 **天藤製薬**

止まって、すばやく溶けて、拡がる  
**(トリプル作用)**  
痔の痛み・出血・はれ・かゆみに直接よく効きます。

痔の痛み・出血・はれ・かゆみに  
**痔 ポラギノールA 坐薬**  
軟膏

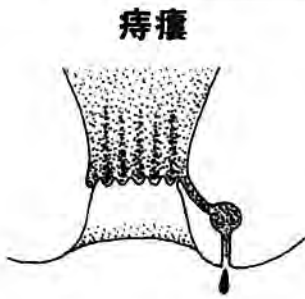
この医薬品は「使用上の注意」をよく読んで、正しくご使用下さい。

らです。しかし、痔核が大きくなつて下へ張り出してきたり、血栓ができて大きく腫れ上がれば、強い痛みが出ます。

内痔核はその程度によつて、一度から四度までに分類されま  
す(右「図参照」)。脱肛と呼ば  
れるのは、このうち三度・四度。  
三度からは手術の適応に。

痔核は血管がゴムのように伸  
びてできた静脈瘤だから、放っ  
ておいてもなくなりません。  
ですから、「根治的治療」と  
いえば手術になります。

——手術はやっぱり嫌だとな  
れば、どうすればいいですか。  
佐々木 「姑息的治療」があ



熱が出て痛む。  
うみがでる。

ります。それは注射療法(この  
うち特に硬化療法)と結縛療法。  
前者は、痔核を固めて出血を  
防ぐもの。一年くらいは効果が  
ありますが、永続性はなく、何  
度も繰り返しているら効果が落  
ち、手術もしにくくなります。

後者は、痔核の根の部分に輪  
ゴムをかけて搾り、壊死・脱落  
させる方法。ただし、対象が限  
定され、歯状線より上の痔核に  
限られ、痛みがなく小さ過ぎな  
いこと。ゴムがはずれてしま  
う硬い痔核も不可能です。

——手術せずにおいて置く場  
合、日常生活での注意点は？  
佐々木 脱出がある場合、脱

出した痔核を出しつばなしにし  
ないで、こまめに肛門の中に戻  
すこと。

ベビーオイルやオリーブオイ  
ルを使うと戻しやすいですよ。

よく石けんを使って痔核を肛  
門内に戻している人がいます  
が、刺激が強いですので、絶対に止  
めてください。

そして、お風呂などに入り、  
お尻をよく温めること。血行が

### 裂肛



排便時と、その後も  
しばらく痛みが続く。

よくなり、心臓に血が戻りやす  
くなつて、腫れも引きます。

一度や二度の症状なら、坐  
薬・軟膏を使い、食生活、排便習  
慣、運動、清潔などの生活改善  
とともに「保存的治療」を行  
います。ただ、症状を緩和するだ  
けで、痔核そのものを小さくし  
たり、なくしたりすることはで  
きません。

——では、坐薬・軟膏の効果  
的な使い方を教えてください。

佐々木 排便の後に使ってい  
る人が多いのですが、痛みの緩  
和によくて、痔核そのものに  
は、あまり意味がありません。  
というのは、坐薬の一番の目

的は、排便時の潤滑剤になるこ  
と。排便時の便によるこすれを  
軽減させるため、排便の二〜三  
時間位前、朝に排便するなら就  
寝前に使うのが適切です。

### ◎裂肛は便秘・下痢に注意

——では、二番目に多い裂肛  
とは？

佐々木 一般に切れ痔と呼ば  
れるように、肛門が切れたり裂  
けたりした状態です。

通常、便秘がちで硬い便の出  
る人、下痢で便が勢いよく出る  
ことによつても起こります。

排便時および、排便後にも痛  
みがあり、出血も伴います。  
最近では、裂肛を虚血性の

## 便秘に……

生薬主剤の

# ロストール

430錠 190錠 80錠

発売元 米田薬品株式会社  
〒556-0024 大阪市浪速区増草3丁目2番2号  
電話 06(6562)7416(代)

◎痔にならないための10か条

1. 正しい排便習慣を身につける。
2. トイレは5分以内に終える。
3. 排便時、いきみすぎない。
4. 便意をがまんしない。
5. 肛門を清潔に。ただし、こすりすぎない。
6. おしりを冷やさない。
7. お風呂でからだをゆっくり温める。
8. 1日3食バランスよく、食物せんい・水分を十分に。
9. 長時間の立ち通し、座り通しはやめる。
10. 適度な運動をする。

かいようとするとする説が出ています。というのも、もともと肛門の皮膚は血流が乏しく、そこに裂傷の痛みが加わると、括約筋の過度な緊張をきたし、ますます血が通わず、傷の治りが悪くなつていくという考え方です。症状が進むと傷が深くなり、慢性化すると、傷の周囲が堤防状に盛り上がり、傷のくぼみに便がたまりやすくなります。すると炎症が強くなり、その結果、肛門ポリープ、見張りイボ肛門狭窄を合併するようになります。

できたばかりの急性裂肛なら、軟膏や坐薬を使用し、便を柔らかくする下剤などの内服でたいていは治ります。ただし、下痢をするとかえって痛みが強くなる場合もあり、注意が必要です。

◎痔ろうは下痢が原因  
——では、痔ろうについて。佐々木 痔ろうは、下痢が原因で起こります。歯状線の部分に肛門小窩というくぼみがあり、この奥に肛門

腺が口を開けています。下痢をすると、ここへ便が入り、感染を起こして膿がたまり、痔ろうになります。

一般的に便の緩い男性に起こりやすいのですが、便秘の女性が下剤をのみ、下痢を起こして、たつた一回で痔ろうになったケースもあります。

治療は手術しかありません。放置しておく、他の部分に広がって、複雑痔ろうや、痔ろうがんになる可能性があります。女性の中には気付かないうちに、出来ている人も多く、自覚症状といえ、肛門の側がぶくつと腫れてむずがゆいだけ、というケースもありました。

こういうことがあれば、すぐ受診するようにしてください。

——そのほかの痔症状で、知っておくことはありますか。

佐々木 血栓性外痔核ですが、これは静脈内に血豆ができて腫れ上がった状態です。

ある日突然肛門にできて、耐えがたい痛みが出ます。中にはさほど痛みを伴わない場合も。

おなかをスッキリ、大掃除!!

# ヨーグルゲン

10個/包

腸内食品

●大(50g×30包) 9,000円  
●中(50g×10包) 3,500円  
●小(50g×3包) 1,200円

※お問い合わせは……

**ケンビ株式会社** 〒561-0807 大阪府豊中市原田中1-14-48 TEL06-6841-5303

これは血豆なので手術の必要はなく、放っておけば徐々に血栓が吸収され、小さくなります。痛みのピークは二三日。治療は対症療法で、軟膏を塗ったり痛み止めをのんだりして、痛みをしのぎます。違和感は一か月位残る場合があります。

血行障害が原因で起こりますので、冬場に多い。お風呂に入ったり、カイロで温めたりすれば、楽になります。耐えがたい痛みがある場合は、切開して血豆を取り出せば楽になります。通常は手術はしません。保存的治療が原則です。

——内痔核との見分け方は？  
佐々木 内痔核は中から出て

# 便秘によくきく

- 便秘
- 便秘による次の症状の緩和  
肌あれ、吹出物、のぼせ、  
頭重、食欲不振、痔(ぢ)

原料はすべて植物性(草根木皮)  
おだやかな便通をつけます

## 和漢薬



お申し込みください。  
試供品をお送りいたします。

〒542-0072 大阪市中央区高津2-2-6  
☎06(6213)0729 七ふく製薬

きます。血栓は外が腫れています。痔核の出血は鮮血で量も多いもので、血栓は出血が少なく、出ても血の固まりのようです。膨らんだものがしぼんだあとは、たるみができることも。皮垂れ(スキントラッグ)と呼ばれるもので、痔ではありません。

### ◎妊産婦は特に注意を

——女性患者への注意は？  
佐々木 潜在的に女性には、痔になる要因が多く、特に妊産婦さんは気を付けてください。もともと脱出するような痔を持つている人は、必ずといっていいほど妊娠で悪化します。妊娠中は手術ができないので、妊

娠準備に入る前に手術をしておいたほうがいいでしょう。  
妊娠中に多いのが嵌頓痔核(えんとんじかく)。

これは、内痔核の部分に血栓ができて、全周性に中から出てきて大きく腫れます。とても痛く、肛門の中に痔核を戻せません。

——ちなみに、そのほかに、どのような肛門の病気が？  
佐々木 異臭症(いしゅうじょう)といって、何

でもないのにお尻が臭いと気になる精神的な病気があります。ストレスと強く関係していますので、カウンセリング的な対応になりますね。

また、肛門の周囲の湿しんは、お尻をふきすぎること起こることがあり、ひどいとスポンジ

でこすって汚れを落としていく方がいますが、やりすぎです。最近、「ウォッシュレット症候群」と呼ばれるものもあります。肛門を水で洗い過ぎて皮膚のpHがアルカリ性に傾き、かゆみを引き起こすといわれています。便意を催す目的でウォッシュレットを使用している人に多く見られる傾向があります。

### 最初に、日常生活の改善を

——次に、便秘についてお話しください。  
佐々木 便秘とは数日間便が出ない状態をさしますが、何日出不いかには個人差があります。

### ◎便秘の原因

#### ・物理的な原因によるもの

疾患などで、腸管が狭くなったり、閉塞してしまふために起こる

(例) がん、腸管の癒着、腸閉塞、便塞栓※

#### ・機能的な原因によるもの

腸の動きが悪いために起こる

①腸の動きを悪くする病気があり、便秘になる

(例) 内分泌疾患、糖尿病

②ほかの病気がなく、生活習慣によるもの

低緊張性便秘=加齢、運動不足、食事摂取量不足、低残渣食

けいれん性便秘=ストレス

習慣性便秘=便意の抑制



※便塞栓とは、硬い便が腸管を閉塞することによってできるもので、これより上の便は軟い。

す。  
そのため、便が出なくておなかが張る、腹痛、おなかがゴロゴロする、排便時に痛い、出血するなどの不快な症状が起こったときに対処します。  
臨床的に考えますと、物理的な原因と機能的な原因があります(左表参照)。  
腸管が狭くなったり、あるいは閉塞してしまっているために起こるのが、物理的な原因。  
一方、機能的な原因、すなわち腸の動きが悪いために起こるものは、何か病気がある場合。病気はないが加齢や食事摂取量

不足、運動不足などがあります。今までスムーズに出ていたのに、急に便秘になったときには、すぐに受診してください。治療法には下剤があります。しかし、これは最終手段と思ってください。薬物への依存症が生まれる心配があるからです。ですから、おクスリに頼る前に、日常生活に気を付けます。規則正しい生活をし、三食きっちり食べます。朝食は抜かない。パンとコーヒーだけでなく、コーンフレークなどシリアルを加えるのもいいですね。食事内容には、植物せんいを

多くとりまます。野菜だけでなく、海藻類も多く食べるといい。ビフィズス菌、青汁、黒酢なども、患者さんの間で、「よく出る」と評判になっていきますよ。大事なのは、便意をがまんしないこと。精神的な原因も多いので、ゆったりとした気分での良い排便習慣を付けてください。——それでも、下剤をのまなければならぬときには？  
佐々木 刺激の強い薬剤を常用しないようにしてください。直腸まで来ている便には、浣腸が効果的。習慣性はないとされていきますが、できれば常用は避けたいものです。  
そして、もう一つの注意点。五分以上頑張らないこと。出なければトイレから出て、水やジュースをのんだり、運動するなど、仕切りなおして、もう一度トイレへ行ってください。便を軟らかくするだけで便秘が治る人もいますし、ちよつとしたきっかけで出るようになる人もいます。  
——よく分かりました。

## イチジク浣腸® 40g

2コ入



- 増量タイプでより効果的です。
- 挿入部が長くなり、より使い易くなりました。
- お年寄にもより安心してご使用いただけます。

10g入・20g入・30g入・40g入

ガンコな便秘の方へ!!



イチジク製薬株式会社