

ったこの悩み、

ふだんは見えない病気ほど、他人には言い出しにくいもの。
 “シモ”のことや、女子には恥ずかしいことだったりすればなおさら。
 そこで有効な治療法や予防を知るために、思い切ってカミングアウト！

Zadankai

痔



佐々木みのり先生

ご夫婦で「大阪肛門科診療所」を営む「痔の専門医」。個人に応じた適切な治療が人気。☎06-6941-0919 <http://www.osakakoumon.com>

“痔”と言っても、 たくさん種類が！

丁子さん いきなりですが、かかってますお尻(笑)。もう8年ほど。
先生 何痔？ 医師によって見極めも異なります。皮膚のたるみなのか、イボ痔なのか、切れ痔のハシカ。切れ痔でも痛みがなく出血してないこともあります。“ハレ”というの、切れ痔の切れた部分に便が入り込んでハレている状態。
M美さん 皮膚のたるみって？
先生 肛門に一時的に急激な負担をかけることで、血豆(血栓性外痔核)で、大きいとピンポン玉大もあり、それが治った後に残ることもある。皮膚のたるみ。
丁子さん あ、それかなあ。イボ痔って言われたんですけど、「小さいから切れない」って。私は手術希望なんですけど。
先生 うちでは、血豆も、患者さんが希望すれば手術して、見た



丁子さん

8年来の痔持ち。手術希望だが“小さい”ため現在薬で治療中

M美さん

痔持ちではないが薬味気味の温水洗浄便座愛用者。洗い過ぎ!?

目も美しくしますよ。
丁子さん 手術は日帰りですか？
先生 日帰りも入院も選べますが、患者さん次第。手術方法も異なりますが、大は翌日から可能ですよ。
M美さん 痛くない？
先生 痛いですが、もちろん(笑)。でも、鎮痛剤などを上手に使ってもらいます。ちゃんと「痛いですよ」って告知もします。
M美さん 大の後、紙に血が付く。これって、痔、それとも他の病気？
先生 痔ならいいの、死なないから。怖いのはがん。実際、直腸がんだった方もいました。

“痔”の原因は、 便秘が圧倒的！

全員 えっ？
先生 肛門と大腸は別です。食生活で治るのは、大腸性便秘。排泄後、紙に便が付くかどうか見てほしい。毎日出ていても、肛門内に便が残っていること、意外に多い。
M美さん えっ、付く！(爆笑)
丁子さん 便秘の原因は何ですか？
先生 最大の原因は、便秘を我慢してきたこと。我慢すると便秘がなくなってくるんです。
丁子さん 私は、学生の頃の居酒屋でのバイト時代。確かに、我慢していました。そういえば、便秘の人は口臭も違うって……。
先生 そう、直腸はいろいろなものを吸収する。便が溜まっているとそれを吸収して血管に入り、口から呼吸として出るため臭い。入口と出口、組織も似ている(笑)。
お尻ケアのやり過ぎはNG。
丁子さん 私、2日に1回出たら御の字。週2回プールに行くんですが、そうしたらすっきり出ます。
先生 体を温めて動かすと腸はよくなる。ジョギングやウォーキングなど適度な運動はおすすめ。朝食スキもダメですよ。朝食後1、2時間がゴールデンタイムだから、起きたらまず「ご飯」を習慣に。それと睡眠不足もダメ。睡眠中も腸は動いているから。あと、温水洗浄便座がないとできないという人は痔が多いかな。
M美さん えっ？
先生 お風呂でお尻を、石鹸付けてこし洗い流すのもダメよ。
M美さん 私、洗ってる！(笑)
先生 バリア機能が低下するの。肌をつぶすって、さ、は、

“痔”チェック! あなたは大丈夫?

Check

- かなりいきまないと出ない。
- 排便時に出血がある。
- 排便後の紙に何度拭いても便が付く。
- パンツにうっすらと便が付く。
- 出始めの便が硬い。
- 温水洗浄便座がないと排便できない。

そもそも「痔」って何?

本来「出すべき便が、直腸(腸の末端で肛門のすぐ上の部分)に残った状態」。ここに便が残る(=便秘)と水分が吸収されて便が硬くなり、同時に上から便が圧迫するため肛門がうっ血。そこから生まれるのが「痔核(イボ痔)・裂肛(切れ痔)・血栓性外痔核・肛門の違和感・痔瘻」など、いわゆる“痔”と言われる症状。それぞれに治療法が異なるので専門医での受診がおすすめ

