

## 知っておきたい！ お尻のトラブル

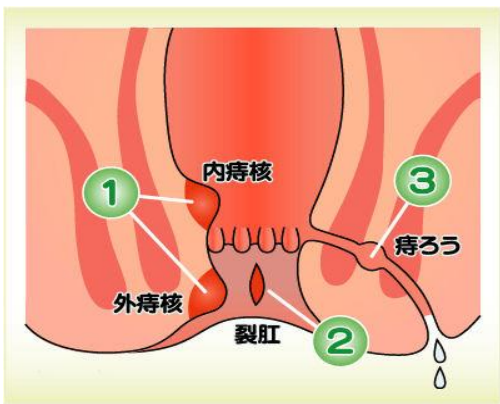
今月号はなかなか人に聞きづらければ、実は多くの方が抱えているお尻のトラブル『痔(じ)』について紹介します。

### 痔とは？

痔とは、肛門の病気の総称で、主なものは「いぼができる」「切れる」「膿(うみ)が出る」の3つのタイプに分かれます。痔の主な原因は、便秘や下痢などで肛門に大きな負担がかかることです。痔の発症や再発には、普段の生活習慣が大きく関わっているといえます。いずれにしても、怖がったり、恥ずかしがったりせずに早期発見・早期治療することが最も大切です。

### 痔は大きく分けて3タイプ

● 痔核(じかく)：通称いぼ(じ) 肛門にいぼ状の腫れができた状態のことです。痔の中でも最も多いタイプです。出来る場所により、内痔核と外痔核に分けられます。通常、内痔核は排便時に出血することはあっても痛みは感じません。逆に外痔核は、悪化すると血栓ができて激しく痛みます。【図①】



● 裂肛(れつこう)：通称きれ(じ) 裂肛とは、肛門上皮が切れた状態のことです。痛みが強く治りにくいため、悪化しやすいといわれています。症状として排便時に強い痛みと出血があります。【図②】

### 痔瘻(じろう)

直腸と肛門の境目にある肛門腺が、硬い便で傷付きバイ菌が入り、感染により化膿して肛門周囲膿瘍という膿(うみ)の溜まりを作ります。この状態が進み、膿が外に出てトンネルができた状態が、痔ろうと呼ばれます。

肛門周囲膿瘍の段階では、化膿によるズキズキした痛み、38度〜39度の高い発熱が出る事があります。【図③】

### 生活習慣のポイント

痔にならないようにする為、痔の再発を防ぐためには普段からお尻にやさしい生活を心がけることが大切です。

### 朝食をきちんと食べよう!!

便秘や下痢は痔の原因につながります。朝食をとることで、腸が反応し便意をもよおすので朝食はきちんと食べましょう。

### 刺激物やダイエットは控えめに!!

アルコールや香辛料といった刺激物は肛門周辺の血行を悪くする恐れがあります。また、偏った食事や無理なダイエットも便通によくありません。

### トイレは3〜5分が目安!!

長い時間いきむことで肛門周辺の血行が悪くなり、痔核の原因になります。無理やりだすのではなく、便意を感じたらトイレに行く習慣をつけましょう。

### 入浴はゆっくりと!!

お風呂で体を温めることで、肛門周辺の血行がよくなり痔の予防になります。

### 温水洗浄便座の使い過ぎに注意!!

お尻を清潔に保つためには有効ですが、使い過ぎると皮脂がなくなり、痔や肛門周囲の湿疹の原因に繋がります。

### 痔の治療法

痔はすぐに命にかかわる病気ではありません。症状が重い時には手術治療を考慮することになりますが、普通は薬を使った治療がメインです。

### ◆ 外用薬 ◆

外用薬には、「坐剤」「軟膏剤」などがあります。痔核・裂肛の痛みやかゆみ、出血、炎症などをやわらげます。治療薬としては、最も一般的に使用されているお薬です。

### ◆ 内服薬 ◆

炎症をやわらげたり、血行を改善したりします。成分が全身にいきわたるため、外用薬に比べ効果はゆっくりと現れます。

### おわりに

「痔」を自覚するのは排便時の出血、という人が多いです。ですが、痛みや出血があればもちろん、違和感をもった場合には「痔」を疑って見ることも必要です。対処としては、まず市販薬を使って様子を見てみる方法もいでしょう。ただ、1週間程度使用してみて効果がない、症状に変化がない場合は専門医の受診をおすすめします。

【痔の総合情報サイトしなび】参照

(滝沢)



# 誰でも簡単に出来る!

## 「室内ストレッチ」

「今朝は寒かったですねえ」

この時期、誰しも言ってしまう言葉ではないでしょうか？

寒さは身体に色々な影響を与えますが、皆さんが実感することの一つに「身体が硬くなる」ことではないでしょうか？この「身体（筋肉）が硬くなる」とはちよつと良くないことが多くあります。

例えば、血の巡りが悪くなつて肩こりや腰痛、むくみや冷え症を招いたり、柔軟性が乏しいためにケガや身体の負担が増したり、活動量や消費エネルギーが落ちてきて太り易くなることも・・・。

そこで、今回はそんな負のサイクルから抜け出すための、代表的なストレッチについて紹介します。

### ストレッチを行う際の基本原則

- ①息を止めずに、ゆつくりとした腹式呼吸で、15〜30秒伸ばし続ける。
- ②反動をつけず痛みのない範囲で行う。
- ③伸ばしている筋肉に感覚を集中させる。



### 実際のストレッチ

#### ①肩

一方の肘をもう一方の手で、反対の胸に引き寄せる。



#### ②腕の後ろ

一方の手を頭の後ろに回し、もう一方の手で肘を引き寄せる。



#### ③身体の前

手を伸ばして頭の上で組み、身体を横に倒す。



#### 寄稿

太田協立診療所

理学療法士 中林 一興

#### ④腰

横になり、一方の足を曲げて反対側に倒し、倒した側の手で押さえ付ける。



#### ⑤足の後ろ

横になり、一方の足を曲げて、両手で胸に引き寄せる。反対側の足は少し曲げてよい。



以上、全身の基本的なストレッチを紹介しましたが、くれぐれも勢いをつけず、痛みのない、無理のない範囲で行いましょう。継続することが重要です。



2月22日は「ふうふうふう」でおでんの日だそうです。

寒さが続いている今、温かいおでんで暖まりましょう。

### 【材料（二人分）】

- 豚かたまり（ばら） 250g
- 大根 200g（約7〜8cm位）
- 板こんにやく 1/2枚
- 焼き豆腐 1/2丁
- ゆで卵 3個
- だし汁 2カップと1/2

- 赤みそ（八丁味噌） 75g
- 砂糖 50g・酒 1カップ

### 【作り方】

- ① 豚バラ肉は3cm角に切る。大根は2cmの厚さの輪切りにし、皮をむく。こんにやくは食べやすくちぎる。焼き豆腐は8等分に切る。ゆで卵は殻をむく。
- ② 大きめの鍋に①を入れ弱火で熱し、よく混ぜる。煮立ったら、だし汁を加えて溶きのばす。
- ③ 豚バラ肉、大根、こんにやくを加えアクをとりながら1時間煮込み、さらに焼き豆腐、ゆで卵を加えて20分煮込む。
- ④ お好みで七味唐辛子、ゆずの皮の細切りなどを添える。

《Misoit.comより》

（小嶋）



あつあつ

みそ煮込み

おでん