

はっとい院長の健康トーク Vol.7

金沢市大友1丁目109番地

はっとい大腸肛門クリニック

服部 和伸

076-238-8101



痔を予防するための10ヶ条

肛門の病気は一般に痔といわれていますが、その中には多くの病気が含まれています。痔の種類によって治療方法は異なりますが、今回は痔の病気にならないために、また仮になっても軽いうちに治すための10ヶ条についてお話しします。

1.毎日お風呂に入る

お風呂に入って温めると血行がよくなり、清潔にもなります。最良の予防・治療法です。

2.おしりをきれいに

おしりを汚しておくくと細菌が繁殖します。排便のあとはウォシュレットやシャワーなどできれいにしましょう。ただし最近ではウォシュレットできれいにしすぎて、逆におしりのかゆみを訴えて来院する方が増えています。ほどほどにしてください。

3.便秘・下痢はよくない

便秘をすると固い便がたまって肛門を傷つけます。排便のときに強くいきむため、肛門のうっ血をきたします。毎朝、食事のあとにはきちんと排便をすることが大切です。また便意を感じた時にはがまんしないで、排便をして下さい。がまんすると、便が固くなります。これが長期間続くと便意そのものを感じなくなります。下痢は肛門を刺激して不潔になり、細菌感染をおこします。ふつうの硬さの便を毎日規則正しくすることが大切です。

4.トイレで強くいきまない

排便のとき強く力むと肛門の充血や出血をきたします。このほか、重いものを持つことや、過激なスポーツも肛門に負担がかかるのでよくありません。

5.おしりを冷やさない

おしりや腰を冷やすと肛門の血行が悪くなるので、よくありません。

6.長く座ったままの仕事や、長いドライブはよくない

座りっぱなしや立ちっぱなししていると、肛門に充血がおこります。時々、立ち上がり、軽い体操をして、血行をよくしましょう。

7.酒・こしょう・からしなどの刺激物は避けましょう

酒などのアルコールや、その他の刺激物はあまり消化されないまま便に出てくるので肛門を刺激します。できるだけ控えましょう。

8.野菜をたべましょう

繊維質の多い野菜と果物を食べると便が出やすくなります。

9.間違った治療は禁物

正しい診断をつけてもらうことが、痔を治す第一歩です。腸の病気でないことを確かめてもらうことも大切です。

10.肛門をぐっとしめる

肛門の充血を防ぐために、肛門をぐっとしめる練習（一分間に百回ぐらいの速度で一日数回）をすると良いという方もおります。