

お尻を清潔に 冷えや便秘に注意



お尻のトラブル、特に痔は人に相談しにくく、大腸肛門科の敷居も高い。痔の治療に関して、先進技術を導入し、痛みの少ない日帰り手術を行い、四国でトップクラスの実績があるヤノ肛門外科クリニック（高松市亀井町）の矢野孝明副院長（45）に痔の原因、治療、予防法を聞いた。

生活習慣見直しで改善

痔に悩んでいる人は日本でのくらくらいいるのですか。

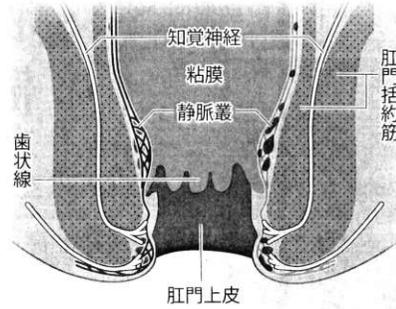
◆ある製薬メーカーの調査では日本人の3人に1人は痔で悩んでいるといわれています。痔は「痛」「血が出る」など症状があると思われているようですが、無症状の人もかなりの数です。「痔持ち」の人はもっと多いと考えられます。

痔は直立二足歩行をする人間特有の病気で、お尻の構造からして痔になりやすいのです。――もう少し説明してください。

◆肛門は胎児期に、子宮内口の方から下がってきた腸と、お尻からくぼんできた皮膚がつながってきたものです。つながった境目がきざきざの歯のような形をしているところから歯状線と呼ばれるています。歯状線か

お尻のトラブル 痔

肛門は二つの異なる組織が接合したもの



ら下が皮膚で、上が粘膜になっていきます。肛門の内口と出口付近には静脈叢と呼ばれる毛細血管が集まった部分があり、内部の静脈叢には知覚神経は通っていませんが、外部には通っています。静脈叢の後ろ側に肛門を開け閉めする括約筋があります。図参照。そして、二足歩行をする中で排便時にしゃがみ

痔核（イボ痔、痔瘻、アナ痔）、裂肛（キレ痔）の3種類があります。肛門が切れて、血が出るといっては裂肛痔です。多くは排便時の便による物理的な外傷ですね。便秘で硬い便を無理に出す人にも生じやすいといわれています。便秘にならず、女性に多いですね。症状としては排便時の出血や痛みです。

覚神経が通っていますので、痛みを感じますが、内痔核は痛みがほとんどなく、排便時に出血したり、内痔核が大きくなると肛門外に飛び出したりすることもあります。――どうして痔核ができるのですか。

◆主として排便時のいきみや便秘や下痢などで、肛門の出口付近に負担がかかることよって起こります。また、肛門部の血液の流れが悪くなり、うっ血して腫れることで生じたり、症状が悪化したりします。

――治療について教えてください。

◆手術が必要なケースはそれほど多くありません。第一選択は薬による治療です。止血、鎮痛作用のある座薬や注入軟膏を使います。座薬は主として内痔核、塗り薬は外痔核です。そして、大切なのは生活習慣の改善です。先ほど挙げた静脈叢の循環が悪くなる生活習慣を改めることです。

――手術が必要ですか。

◆外痔核と内痔核が合併している患者さんは、ジオン注/A.L.T.Aと手術の併用を行っています。当院では昨年からは、国で初めて、リガシユアIという手術器具を使用するようになりました。この器具は痔の手術の痛みが軽減された海外では使用されてきたものですが、高価なこともあり、日本では導入が遅れていたのです。この器具の導入により、手術中の出血も、術後の痛みがだいぶ減りました。日帰り手術が可能になったのです。

痔を予防するための10カ条

- ①毎日お風呂に入りましょう（シャワーではだめ）
- ②お尻を清潔にしましょう（ただし洗浄のしすぎには注意してください）
- ③便秘にならないように気をつけましょう
- ④下痢にならないように気をつけましょう
- ⑤トイレはいきまないようにしましょう（トイレのスマホ、読書は禁物です）
- ⑥お尻を冷やさないようにしましょう
- ⑦長時間座位の仕事は控えましょう
- ⑧長時間ドライブは控えましょう
- ⑨飲酒、コショウ、カラシなどの刺激物は控えましょう
- ⑩間違った治療は禁物です（病院で診察を受けましょう）

裂肛の治療についても説明していただきます。

◆生活習慣の改善が第一です。特に便秘を治すようにしなければいけません。緩下剤などの薬も使いますが、食物繊維と水分を十分に取って便がきたものを指します。症状としては違和感や強い痛み、発熱があり、男性患者さんは広げる手術

をします。痔瘻について説明させていただきます。

◆肛門周辺にうみがたまった後に生じ、肛門の中と肛門周囲の皮膚とがつながってトンネルができてきたものを指します。症状としては違和感や強い痛み、発熱があり、男性患者さんは広げる手術

自己診断は禁物 受診を

◆歯状線にあるくぼみ、肛門陰窩に便が入って細菌感染を起こし、膿んでうみの袋ができます。肛門周囲膿瘍といいますが、この袋が破れてうみが出ます。さらに、便の細菌感染が起こり、うみのトンネルができてしまうのです。

◆手術法には、うみのトンネルを切り開く「イオープン法」と、ゴムをトンネルに通して徐々にトンネルを取り除く「シリ

◆市販薬で改善するケースは多いと思えます。しかし、お尻からの出血にはさまざまな原因があります。特に怖いのは大腸がんです。痔と自己診断して市販薬を使っていたけれども治らないので受診された患者さんが、直腸がんがかなり進行していたケースがありました。市販薬を使うなら、1週間を目安にしていかがでしょうか。

◆痔は生活習慣病だと言いました。「肛門の治療と予防の10カ条」を参考にしてください。

シリーズ
地域医療を考える

さらに、女性は妊娠、出産後はホルモンの影響で痔が悪化することが多いのですが、安全性を配慮した治療や生活指導を行っています。赤ちゃんを抱いたままの診察も可能です。女性だけでなく、男性もお尻に異常を感じたら、恥ずかしがらずに専門医の診察を受けてください。痔は慢性疾患ですので、がんになることではありませんが、早期に治療することで快適な生活を送ることが可能です。