

* Total Beauty Project

他人に聞きにくい健康キーワード! ▶▶▶

痔

痔になると「恥ずかしくて誰にも言えない」と一人で悩みを抱える人が多いかもしれません。しかし痔は、日本人の3人に1人がかかっているといわれるほど、とても身近な病気です。悪化してしまう前に、知識を身につけて正しく対処しましょう。

What's 痔?

肛門は、普段はしっかりと閉じていて、排便の際に開いて便を滑らかに排泄するという役割を果たしています。そのために必要な「肛門クッション」にトラブルが発生し、痛みや出血などが起きた状態が「痔」です。

意外と多い! 女性の痔

女性は痔になりやすい環境下にあり、ひそかに悩んでいる人はたくさんいると言われています。

女性が痔になりやすい要因

- ダイエットや体質などから便秘になりやすい
- 冷え性から肛門周辺の血の巡りが悪くなる
- 出産時にいきむことで肛門が裂けてしまう

痔を予防するために 日頃気をつけたいポイント

排泄編 おしりに負担をかけない!

- 便意が起こってからトイレに行く
- 便意を我慢しない
- トイレの長居は禁物



生活習慣編 生活習慣を見直す!

- 長時間同じ姿勢を続けない
- ストレスをためない
- 適度な運動を
- 冷えに注意



食生活編 食事に気をつける!

- 食物繊維や乳酸菌を摂る
- 朝食をきちんと食べる
- アルコールや香辛料は控える



痔は大きく分けて3種類

① いぼ痔

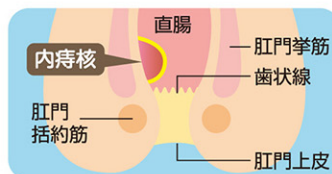
排便時の負荷などにより、肛門にいぼ状のはれができる状態です。

内痔核

歯状線より上の粘膜下の静脈そがうっ血してできた、いぼ状のはれ。

主な症状

- 痛みはない(少ない)
- 排便時に出血する
- 肛門からいぼが出てくる



外痔核

歯状線より下の粘膜下の静脈そがうっ血してできた、いぼ状のはれ。

主な症状

- 痛みがある
- 大きくはれると激しく痛む



② 切れ痔

肛門の出口付近の皮膚が切れた状態です。

主な症状

- 排便時の強い痛み
- 出血量は少なめ(トイレットペーパーにつく程度)



③ 痔ろう

肛門の周辺に穴ができ、そこからウミがでる状態です。

主な症状

- 肛門の周囲がはれてズキズキと痛む
- 発熱(38~39℃)がある



ひどくなる前に!

早めの受診を



こんな場合は特に注意

- 痔ろうの症状がある市販薬では治すことができません。
- 肛門から出血がある/急に便秘になった/便秘と下痢を繰り返す大腸がんや潰瘍性大腸炎、大腸ポリープなど、別の病気の可能性も考えられます。

正しい診断のためにも、症状がひどくなる前に専門医を受診することをおすすめします。