



「痔」について

痔とは、肛門や肛門周辺に起こる病気のことです。男女ともに比較的多い身近な病気にも関わらず、人知れず悩んでいる人は少なくありません。



【痔が発症するメカニズム】

肛門に負担がかかると、内肛門括約筋と肛門の粘膜の間にある組織で血行障害が起こり、その部分が痔核(いぼ痔)となってしまうことがあります。また、便秘気味の方では、排便時に強く、長くいきむことで硬い便が肛門を傷つけてしまい、裂肛(切れ痔)を引き起こすこともあります。

【痔の3大症状】

痔は、大きく「痔核(いぼ痔)」、「裂肛(きれ痔)」、「痔瘻(じろう)(あな痔)」の3種類に分けられます。いぼ痔が男女ともに大半を占め、あな痔は手術が必要になりますが、痔全体の中では少ない傾向にあります。

【おしりの症状に自己判断は禁物です！】

おしりから出血があって、痔だと思って受診したら、「がん」と診断された例が実際にあります。がんは早期発見、早期治療が大切です。少量の出血でも、不安を取り除くために、一度は専門医を受診してください。

【治療に使われる代表的な成分と効果】

- 局所麻酔成分 … 痔の痛み、かゆみをやわらげる
(リドカイン、ジブカイン塩酸塩、アミノ安息香酸エチル)
- 抗炎症成分 … 炎症を鎮める
(ステロイド、非ステロイド:後述)
- 抗ヒスタミン成分 … かゆみを鎮める
(ジフェンヒドラミン塩酸塩、クロルフェニラミンマレイン酸塩)
- 血管収縮成分 … 出血を抑える
(塩酸テトラヒドロゾリン、dl-メチルエフェドリン塩酸塩)
- 殺菌消毒成分 … 細菌による感染を防ぐ
(クロルヘキシジン塩酸塩、セチルピリジニウム塩化物水和物)
- 組織修復成分 … 傷口の治癒を助ける
(アラントイン)
- ビタミン類 … 血行の改善、創傷の治癒を促す
(トコフェロール酢酸エステル)



【ステロイドと非ステロイドにおける使い分けのポイント】

ステロイドは、腫れ、出血などの症状が酷く、化膿がない場合に適しています。患部が化膿している場合は、かえって症状が悪化してしまう恐れがあるので、ステロイド配合のものは使わない方が良いでしょう(プレドニゾロン酢酸エステル、ヒドロコルチゾン酢酸エステル等)。一方、非ステロイドは、腫れ、出血などの症状が軽い場合に適していますが、非ステロイドのグリチルレチン酸は、漫然と長期連用すると稀に「顔や手足がむくむ」といった副作用を生じることがあるので注意が必要です。

「痔」は食生活と関係が深い？！

痔と食生活には深い関わりがあることをご存知でしたか？ 痔には食物繊維を摂取するのが良いと言われていますが、なぜ食物繊維なのか、その他にはどのような食品があるのか、おしりにも優しく健康的な食事について考えてみましょう。

◆水溶性食物繊維と不溶性食物繊維のバランス◆

一言に食物繊維が良いと言っても、水溶性食物繊維と不溶性食物繊維があり、働きが異なります。例えば、不溶性食物繊維が多い食品ばかり食べると、水溶性が低くなり、便が硬くて便秘が悪化することがあります。よりよい食事にする為にも、バランス良く食べるように心がけましょう。

【水溶性食物繊維】

水に溶け、食品の水分を抱き込んで、便をやわらかくする性質があります。

- *りんご・いちごなどの果物
- *芋類、人参・トマト・かぼちゃなどの野菜類
- *昆布・わかめなどの海藻類



【不溶性食物繊維】

水に溶けず、水分を吸収すると膨れ上がる性質があり、便のかさ増しや腸の蠕動運動を活発にし、便通を促進します。

- *大根葉・かぶ葉・ほうれん草などの青菜類
- *大根・れんこんなどの根菜類
- *豆類、きのこ類

おしりに優しく、負担をかけない食材・調理法などを選び、上手にコントロールしていくことが必要ですね。



◆おしりに良い食事・悪い食事◆

【良い食事】… バランス良く食べるようにしましょう。

- *根菜類：食物繊維が豊富です。身体を冷やさないように、温野菜で食べると良いでしょう。
- *海藻類：食物繊維が豊富です。便を柔らかくする効果があります。
- *豆類：食物繊維を含みます。中でも発酵食品である納豆は、腸内環境を整えてくれます。
- *魚類：青魚に含まれているビタミン類には、肛門周辺の皮膚や粘膜を丈夫にする効果があります。また、腸管内の潤滑油の役割もします。
- *発酵食品：腸内に善玉菌が増え、下痢や便秘の予防をします。

【悪い食事】… 食べ過ぎに注意しましょう。

- *肉類：油分を多く含み、悪玉菌を増やしてしまいます。食べる場合は、野菜やきのこ類など食物繊維を含む物と一緒に摂取すると良いでしょう。
- *香辛料：唐辛子やニンニクなどの刺激物は、胃腸を刺激して下痢になることがあります。
- *冷たい食べ物・飲料水：体温が低下し、冷えることにより腸の働きが悪くなり、下痢になってしまうことがあります。