



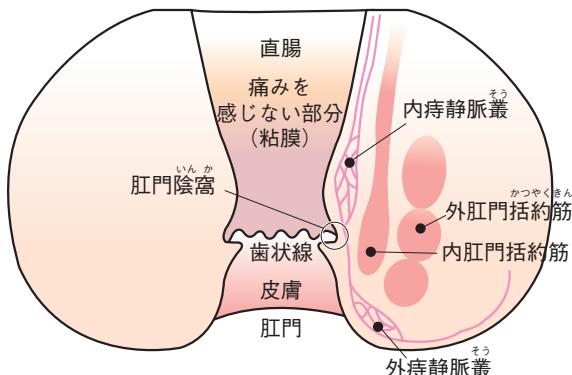
## お尻がとてもデリケートな理由

実は、初期の胎児には、お尻の穴がありません。子宮内で成長するにつれ、内側から下がってくる腸の粘膜と、外側からくぼんでくるお尻の皮膚がつながって開通し、肛門ができます。

このつながった境界線より内側は「痛みを感じる知覚神経が無く柔軟性のある粘膜部分」、外側は「知覚神経があり柔軟性に欠ける皮膚部分」となっているんだ！

つまりお尻は、神経の構造や柔軟性の異なる二つの組織の接合部分であるため、特別にデリケートなのです。

お尻のしくみ



**内肛門括約筋**…肛門を開いたり閉じたりする動きをしている筋肉  
(自分の意思では動かせない)

**外肛門括約筋**…肛門を開いたり閉じたりする動きをしている筋肉  
(自分の意思で閉めたり緩めたりできる筋肉)

**歯状線**…直腸粘膜と肛門皮膚の境目

**肛門陰窩**…歯状線にあるポケット状のくぼみ

**内痔静脈叢・外痔静脈叢**…網目状に広がった静脈血管が  
クッションの役割をしている部分

悩んでいませんか?  
もしかして、私も「痔」?

監修 医療法人社団健勝会「睦沢の里」理事長  
千葉市立青葉病院前院長  
更科廣實 医師



### ■痔とは?

痔とは、肛門と肛門周辺の病気の総称です。四本足の動物と違い、人間はお尻が心臓より低い位置にあるため、うつ血して痔になりやすくなっています。

つまり人間にとつて痔は、直立歩行を始めた時からの宿命とも言え、誰にでも起こりうる病気なのです。

痔とは、肛門と肛門周辺の病気の総称です。四本足の動物と違い、人間はお尻が心臓より低い位置にあるため、うつ血して痔になりやすくなっています。

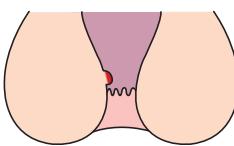
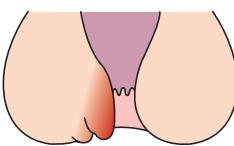
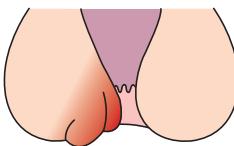
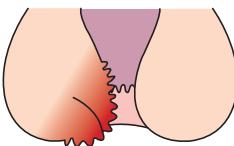
つまり人間にとつて痔は、直立歩行を始めた時からの宿命とも言え、誰にでも起こりうる病気なのです。

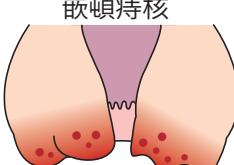
## 痔の種類

### 痔核（いぼ痔）

通常、痔核というと内痔核を指し、内痔核は脱出の程度によりI～IV度に分類されます。

主な原因は便秘症やいきみの繰り返し、激しい下痢、重い物を持った際に肛門が圧迫されることなど。

内痔核			
分類	主な症状	分類	主な症状
I度	<ul style="list-style-type: none"> <li>痔核の脱出や痛みはないが、排便時に出血することが多い。</li> </ul> 	II度	<ul style="list-style-type: none"> <li>排便時に痔核が脱出するが、排便後自然に戻る。</li> <li>出血があり、痛みも出てくる。</li> </ul> 
III度	<ul style="list-style-type: none"> <li>脱出後、指などで痔核を押し込まないと戻らない。</li> </ul> 	IV度	<ul style="list-style-type: none"> <li>痔核が脱出したままになり、指で押しても戻らない。</li> <li>粘液がしみて下着が汚れる（脱肛ともいう）。</li> </ul> 

激しい痛みを伴う痔核（痔核の急性期）	
分類	主な症状
血栓性外痔核	<ul style="list-style-type: none"> <li>肛門周囲に血栓（血のかたまり）が作られたもの。</li> <li>皮膚が破れて出血することがある。</li> </ul> 
嵌頓痔核	<ul style="list-style-type: none"> <li>痔核内に血栓（血のかたまり）が多くでき、脱出して腫れ、戻らなくなつたもの。</li> <li>肛門でしめつけられた状態（痛みが激しい）。</li> </ul> 

女性は、便秘、妊娠・出産、ミニスカートや薄着による体の冷えなど、痔の原因を多く抱えていることもあり、最近では、女性の受診者数が増えています。



■痔の治療

症状が軽い場合は、排便習慣や、食生活などの見直しにより症状を改善していく「保存療法」を中心治療します。補助的に痛み・腫れ・出血を抑える外用薬や、便を柔らかくする薬・炎症を抑える薬など、内服薬を使う「薬物療法」も行っています。

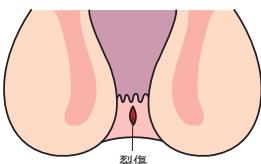
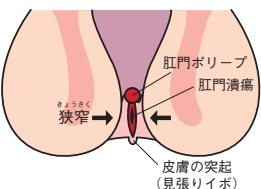
また、患者数の多い内痔核では、痔核に直接注射をして（痛覚がないので痛みがない）、痔核で

痔核には、直腸側の粘膜にできる内痔核と、下の皮膚の部分にできる外痔核があり、一般的に痔核といえば内痔核を指します。内痔核は、知覚神経のない粘膜にできるため痛みがあります。痔といえば「痛いもの」とイメージしがちですが、痛みもない痔もあるため、自分が痔であることに気づいていない『隠れ痔王』は多いと思われます。

■痛いだけが痔ではない！

## 裂肛(きれ痔)

主な原因是、便が硬いことや、皮膚が弱いこと、下痢症など。ピリッと裂けるような痛みと、それに伴う少量の出血があります。できたばかりの裂肛は、注入軟膏を使用し、便通を整えれば治ります。しかし、肛門ポリープや見張りイボなどを形成し、保存治療で治らない場合は、手術が必要となります。

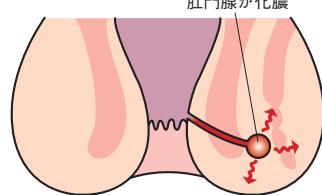
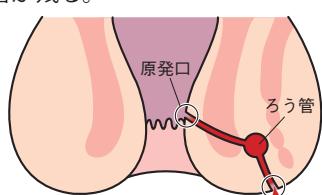
分類	主な症状	分類	主な症状
急性期 	<ul style="list-style-type: none"> <li>排便時にピリッとさけるような痛みと紙につく程度の出血がある。</li> <li>排便後もジーンとする痛みが続く。</li> </ul>	慢性期 	<ul style="list-style-type: none"> <li>裂肛のキズが慢性化して肛門潰瘍となり、突起物(見張りイボ)やポリープができたり、肛門狭窄※がおこる。</li> </ul> <p>※すばまって狭いこと</p>

## 痔(あな痔)

主な原因是、ストレスやアルコールの飲み過ぎによる下痢症と考えられ、男性に多い痔です。症状が進むと発熱や激しい痛み、腫れがみられ、膿の出口にいたる管が残ってしまった場合は、手術を行います。

痔の症状を悪化させないため、そして痔を予防するためできることがあるよ♪ 4ページを見てね。



痔(あな痔)		
肛門陰窩から細菌が入り込む。 	肛門周囲膿瘍 のうよう 肛門腺の炎症が広がり、膿がたまつて痛みや熱、腫れが出る。 	痔 膿の出口(二次口)から膿が排出されるが、原発口まで通じるろう管が残る。 

■痔の多くは切らずに治せます  
痔の治療というと、すぐ切られる勘違いし、受診をためらう方も多いですが、最近は内服、坐薬、軟膏等の開発が進み、かなり症状をコントロールすることができるようになりました。

そのため、実際に手術まで必要となる患者さんは、全体の1/2割程度です。

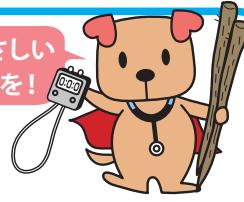
しかし、習慣的に血便が出た

### ■お尻の異常に油断は禁物

便秘をしたため、普段より硬い便が出て、少し血が出たといった程度のことなら、誰でも経験があるでしょうし、特に心配はありません。

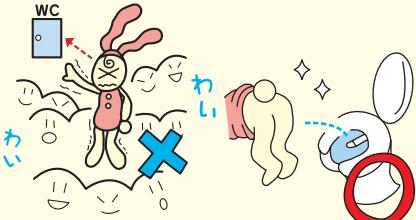
## 自分でできる痔の改善法と予防法

痔の症状を悪化させないため、そして痔を予防するために、日常生活では次のようなポイントに気をつけることが大切です。



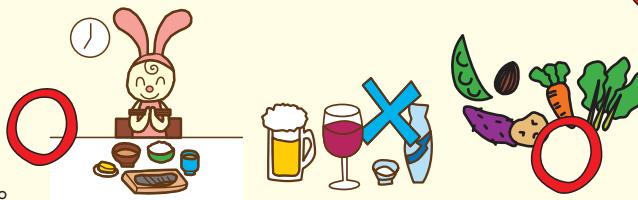
### 排便のポイント

- 我慢せず、便意を感じたときに排便する。
- 排便時間は長くて3分以内にし、必要以上にいきまない。
- 排便後は肛門を洗い、よく乾燥させて清潔にする。



### 食事のポイント

- 食物繊維をしっかりとる。
- 充分な水分を摂取する。
- 朝食をしっかりとる。
- アルコール類、香辛料を控える。



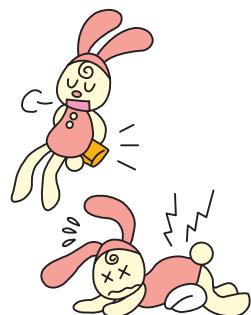
### その他のポイント

- 適度な運動で腸の動きを活発にし、排便をスムーズにする。
- 座りっぱなしなど、同じ姿勢をとり続けて肛門をうつ血させない。
- 毎日入浴し、血行を良くする。



### 痔の応急手当

- 痛みがある場合は、肛門に力を入れないようにしてお尻をあたため、患部が熱をもっている場合は、冷たいタオルなどで冷やす。
- 出血している場合は、患部にガーゼをあて、お尻の位置を心臓より高くして安静にする。
- 肛門から痔核が出た場合は、痛みがなければ指で肛門の中にゆっくり押し戻す（ただし無理は禁物！）。



生活習慣の改善と専門医の診断で、お尻の不安・不快を解消しましょう。

もう、ひとりで悩まないでピッ！

不安のある方は、定期的な診察もおすすめします。

ただの痔と思って病院にかかる人のうち、6%の患者さんに大腸がん・ポリープができていたという調査結果もあります。

便器に飛び散るほどの鮮血があつたら、大腸・肛門科などで専門医の診察を受けましょう。

