

おしりの悩みを抱えている方
ご家族に痔の方がいる方

いざというとき役に立つ
家族みんなの

ご家族のための
サポート
アドバイス付き

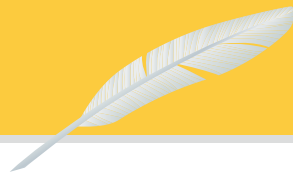
痔^じ学読本

INDEX

- P2 <はじめに>痔とは?
- P4 おしりの症状 チェックしてみませんか?(セルフチェックシート)
- P6 おしりのことを理解しましょう
- P8 知っておきたい痔の3タイプ(①痔核 ②裂肛 ③痔ろう)
- P13 痔と間違えやすい病気
- P14 痔を防ぐ生活習慣
- P16 痔の薬の正しい使い方

病・医院名

はじめに 痔とは？



痔は、症状がある人だけでも成人の半数以上いるといわれています。悩んでいるのはあなた一人だけではないのです。

●痔の3タイプとその症状

痔は主に次の3つに大きく分けられます。

「痔核」(いぼ痔) 肛門にいぼができる。内痔核と外痔核がある。

「裂肛」(きれ痔・さけ痔) 肛門の皮膚が切れる。

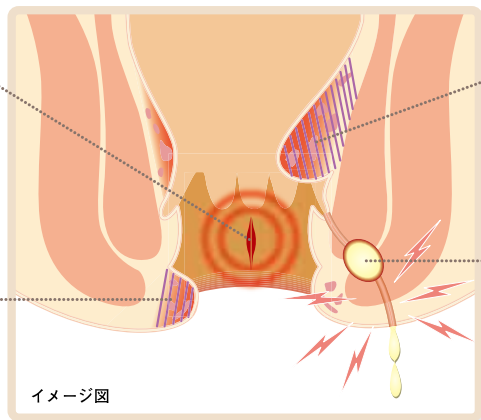
「痔ろう」 肛門に膿のトンネルができる。

裂肛

排便時の鋭い痛みと少量の出血がある。

外痔核

肛門の外側にできるいぼ痔。痛みがある。



内痔核

肛門内部にできるいぼ痔。出血はあるが痛みはない。

痔ろう

膿が出る。発症の前にはおしりに激しい痛みと発熱を感じる。

イメージ図

(詳しくは8ページへ)

●痔と生活習慣

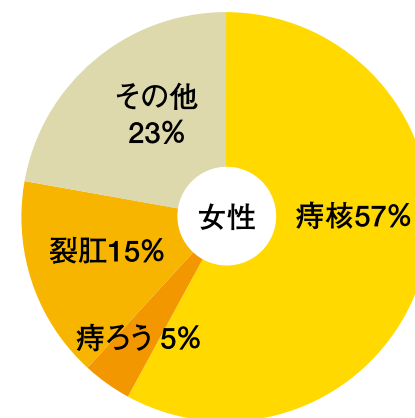
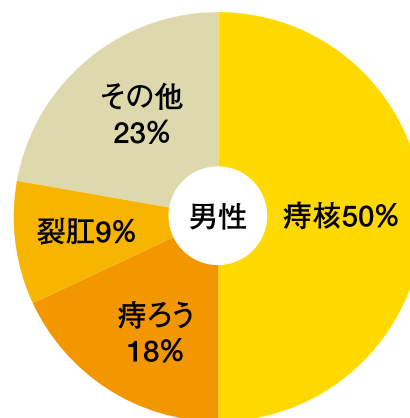
痔は生活習慣と密接な関係があるといわれています。痔の主な原因は、便秘や下痢などで肛門に大きな負担がかかることです。つまり、便秘や下痢になるような生活をしていると、痔になる確率も高くなってしまいます。

(詳しくは14ページへ)

●男女でなりやすい痔が違う？

痔の3タイプのうち最も多い痔は痔核で、男女とも痔疾患の半数以上を占めています。しかし、2番目に多い痔は、男性は痔ろう、女性は裂肛と男女で異なります。男性に痔ろうが多い理由は不明ですが、女性に裂肛が多いのは、男性に比べて便秘がちな方が多いことと関係があるといわれています。

(詳しくは10ページへ)



男女別痔疾患の種類
社会保険中央総合病院大腸肛門病センター調べ

ご家族の方へ

痔は、一人で悩んで悪化させてしまうことも多い病気です。ご家族が痔に悩んでいたなら、おしりの状態について気軽に話せる雰囲気を作ってあげましょう。そして痔の再発防止には、食生活の見直しなど、ご家族の協力が不可欠です。この冊子で痔について理解し、症状改善にいっしょに取り組んでいきましょう。

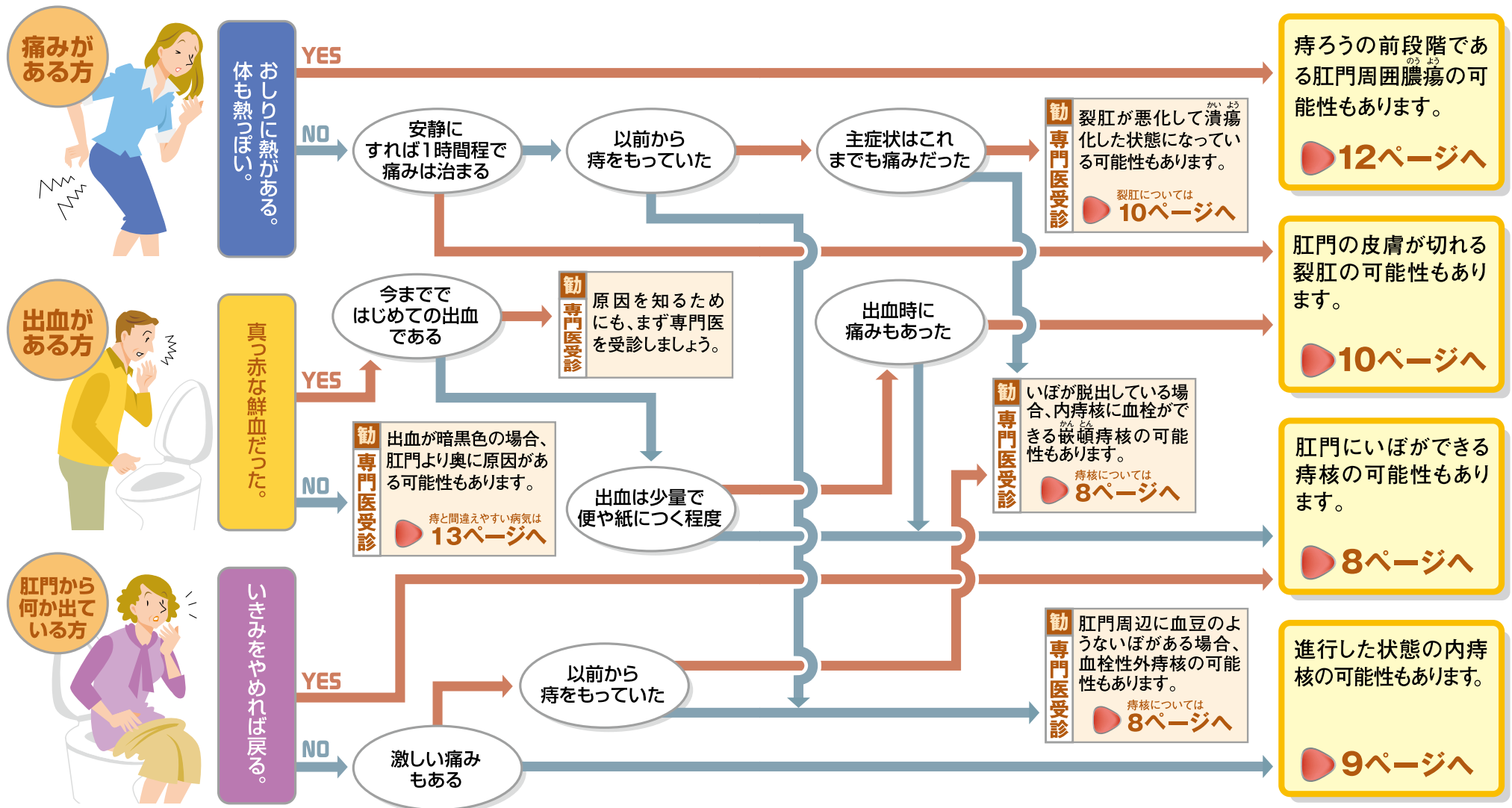
おしりの症状 チェックしてみませんか？

自覚症状のある方向け

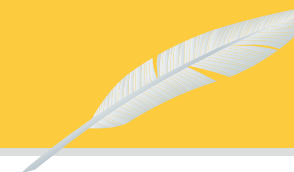
セルフチェックシート

あなたのおしりにはどんな症状がありますか？ 症状から考えられるおしりの状態をチェックして、痔のタイプを知ることから始めましょう。

※このチェックシートはあくまで可能性のある痔のタイプを紹介するもので、診断するものではありません。おしりの病気には、下記以外にも複数あります。詳しくは専門医を受診してください。



おしりのことを理解しましょう

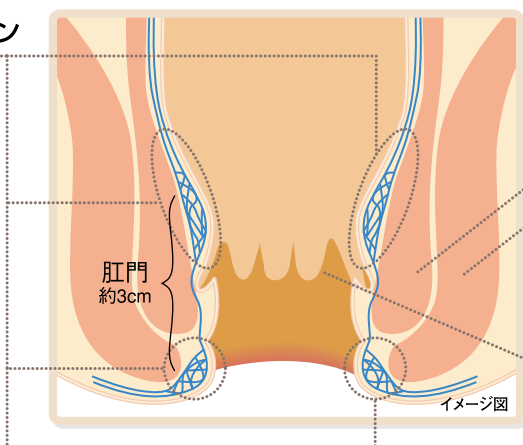


肛門は、胎児の時に口のほうから下がってきた腸と、おしりのほうからくぼんでできた皮膚がつながり、1本の通り道になったものです。そのため、構造、伸縮性などが異なる2つの組織が同居した、とても複雑な構造になっています。

肛門のクッション

静脈叢や、それを支える結合組織などからなる。

【**静脈叢**】
静脈の細い血管が集まった部分。

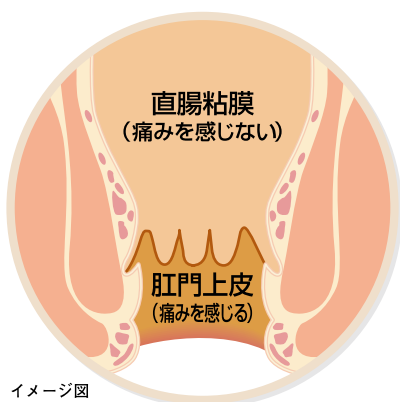


肛門括約筋

肛門を閉じるための筋肉。
内肛門括約筋
外肛門括約筋

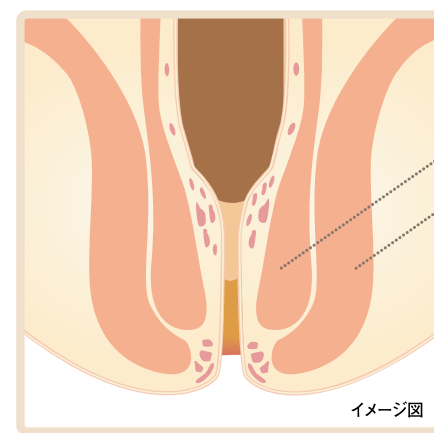
歯状線

直腸(粘膜)と肛門 上皮(皮膚)の境目。



● 歯状線を境に異なる組織

皮膚と直腸の粘膜がドッキングした部分が歯状線です。歯状線より上の粘膜部分は、通常は痛みを感じませんが、下の皮膚部分は痛みを感じます。また、柔軟性がある粘膜部分に比べ、皮膚部分は切れやすくなっています。

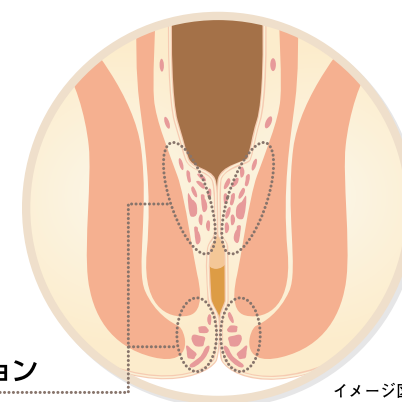


● 便意をがまんできる仕組みとは？

内肛門括約筋は、自分の意志と関係なく、肛門を一定の力で締めつけていますが、直腸に便が送られると自然にゆるみます。一方、その外側の外肛門括約筋は意識的に締めたりゆるめたりできます。急にトイレに行きたくなった時にがまんできるのは、外肛門括約筋のおかげなのです。

● すき間ピッタリ！ 肛門のクッション

肛門を、すき間なくピッタリと閉じるための役割を担っているのが、「肛門のクッション」です。この部分は弾力性があり、水道のゴムパッキングのように便やガスのもれを防いでくれています。



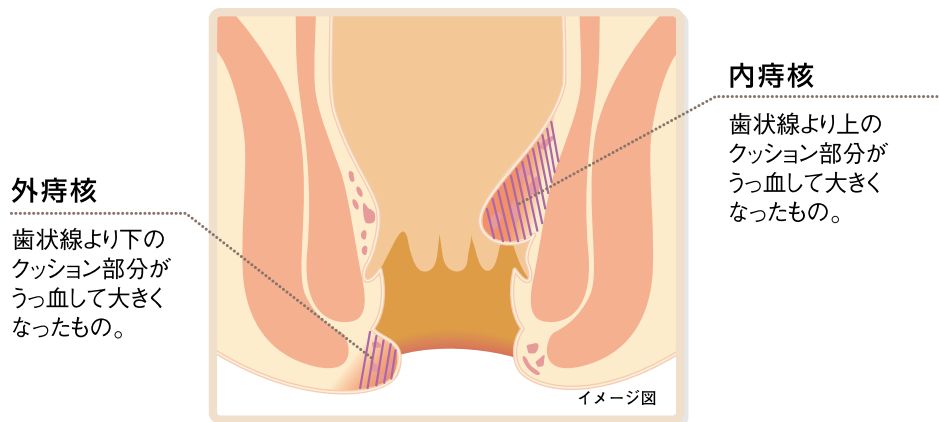
肛門のクッション

イメージ図

痔核 (いぼ痔)

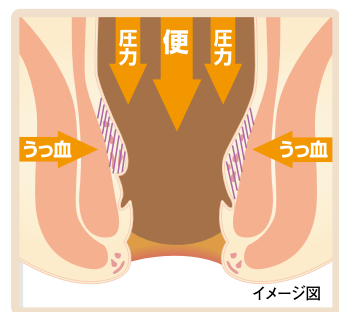
知っておきたい痔の 3タイプ①

痔核は、肛門にいぼ状の腫れができたもので、一番多い痔のタイプといわれています。痔核には、歯状線より上にできる内痔核と、歯状線より下の肛門の外側にできる外痔核があります。



● 症状

「内痔核」通常は、排便時に出血するものの痛みは感じない。
「外痔核」痛みを感じる。悪化すると血栓ができて激しく痛む。



● 原因

主に排便時のいきみ、便秘や下痢などで、肛門のクッション部分に負担がかかることによって起こります。また、血行不良による静脈叢などのうっ血も症状悪化の原因です。

● 内痔核の症状分類

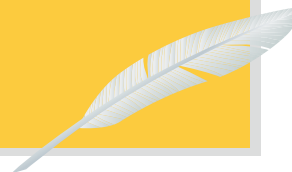
内痔核は、脱出の程度によりⅠ度～Ⅳ度に分類されます。

	分類	主な症状
内痔核	Ⅰ度	初期の段階。 痔核の脱出はなく、痛みもない。 排便時に出血する程度の状態。
	Ⅱ度	排便時に痔核が脱出するものの、 自然に戻る状態。
	Ⅲ度 [専門医の 受診が必要。]	脱出して、指で押し込まないと 戻らない状態。
	Ⅳ度 [専門医の 受診が必要。]	指で押し込んでも戻らない状態。

※このほか、脱出した内痔核に血栓ができて痛む「嵌頓痔核」、外痔核が悪化した「血栓性外痔核」があります。

ご家族の方へ

ご家族の使った後の便器に血が付いていた場合や、肛門をかばうようにしてイスに座るなどのしぐさが見られた時は、思い切って声をかけてあげてください。軽い場合なら、まずは市販薬を用いてのケアをしておき、自己判断せずに、その後、専門医を受診するようすすめると良いでしょう。



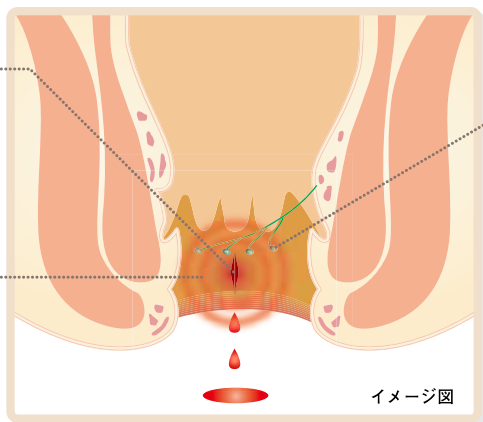
裂肛は、歯状線より下にある肛門上皮の部分が切れる痔のことです。痛みがあって治りにくいため、悪化しやすいといわれます。

裂肛

肛門上皮が切れた状態。排便時に強い痛みを感じる。

肛門上皮

肛門の皮膚部分。伸縮性に乏しく切れやすい。血流も少ない。



知覚神経

痛みを感じる神経。歯状線より下に多く通っている。

イメージ図



● 症状

排便時の強い痛みと少量の出血があります。初期であっても硬い便であれば痛みは繰り返します。

● 原因

便秘の硬い便や、勢いよく下痢便が通過することで、肛門上皮が切れてしまうことが主な原因です。

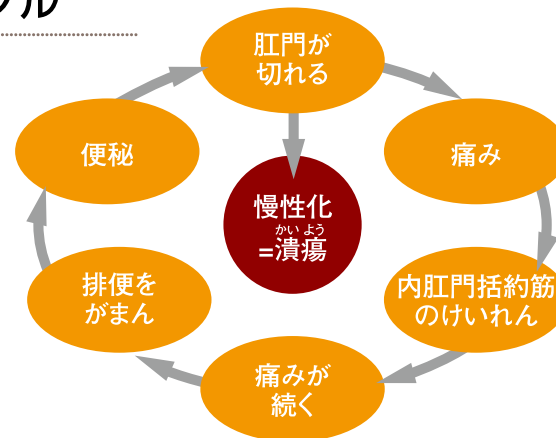


● 女性に多い裂肛

裂肛は女性に多いといわれています。裂肛の主な原因のひとつに便秘がありますが、女性はダイエットなどにより、食事の量が少なくなる傾向にあるため、便の量が少なくなって腸のはたらきが鈍くなり、便秘になることが多いからです。

● 裂肛の悪化サイクル

裂肛は悪化しやすい痔といわれています。痛みから排便をがまんするようになり、いざ排便する時は便秘気味の硬い便となっているので、さらに患部を傷つけてしまうのです。



ご家族の方へ

- ご家族の中に、おしりが痛そうだったり、排便をがまんしている方がいらっしゃった場合は、声をかけ、状態を知るためにも専門医の受診をすすめましょう。
- また、ご家族として日頃から便秘や下痢にならないためのサポートをしてあげることも重要です。

(痔を防ぐ生活習慣については14ページへ)

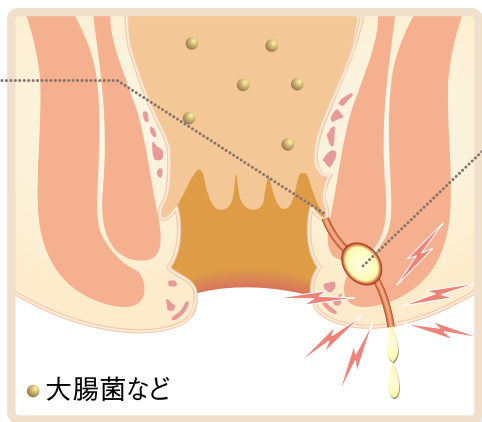
痔ろう

知っておきたい 痔の3タイプ③

痔ろうは、細菌によって化膿し、肛門内外がトンネルでつながったものです。市販薬などでは治せず、専門医の受診が必要です。

肛門陰窩

歯状線にあるくぼみ。細菌が入り込むことがある。



痔ろう

膿のトンネルができる。

●大腸菌など

イメージ図

●症状

まず、肛門の周囲が化膿して膿がたまり、腫れて痛み、時には38～39℃の熱が出ます(肛門周囲膿瘍)。たまった膿が出て、膿のトンネルができると痔ろうになります。

●原因

下痢などにより歯状線にある肛門陰窩に下痢便などが入り、細菌に感染して起こります。とくに体力が弱っていたりすると、便の大腸菌に感染し、化膿しやすくなります。

ご家族の方へ

痔ろうは、病院でないと治せません。もし、ご家族がおしり周囲の痛みとともに熱が出てつらそうな時は、専門医に連れて行ってあげてください。このような症状の時には、お風呂に入るなど、おしりを温めると症状が悪化するので注意しましょう。

痔と間違えやすい病気

おしりの周辺には、痔と似た症状の病気があります。誤った自己判断をしないためにも、痔と間違えやすい病気の特徴を知っておきましょう。

●大腸ガン [結腸や直腸の粘膜にできたガン]

肛門からの出血や血便がある点で内痔核と間違えやすい病気です。痔の出血は鮮血で、大腸ガンの出血は黒ずんでいるといわれますが、そうとは限りません。はじめての出血の場合や出血が続く場合は、早めに専門医に相談してください。



●直腸脱 [直腸の壁が肛門から脱出する]

痔核の脱出である脱肛と混同されがちですが、痔核と違い、静脈叢が膨らんでいないのが特徴です。高齢者や出産経験者に多く見られます。

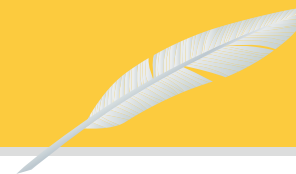
●肛門搔痒症 [肛門とその周辺が痒くなる疾患の総称]

肛門搔痒症には、多種多様な病態が含まれています。それぞれの原因にあわせた対処が必要です。

ご家族の方へ

ここでとりあげた以外にも、痔と似た症状の病気は数多くあります。ご本人がまだ専門医を受診していない場合は、まず受診するようすすめてください。また、過去に受診したことがある方も同様です。一度痔と診断されたからといって、今回の症状も痔とは限りません。ご家族の一言が、病気の早期発見につながります。

痔を防ぐ生活習慣



痔の発症・再発を防ぐには、肛門に負担のかからない生活を送ることが大切です。次のポイントに注意しましょう。

●お風呂は毎日ゆっくりと

入浴は、家庭でできる痔の予防法として効果的です。毎日入浴することで肛門を清潔に保てるうえ、全身の血行が良くなって肛門のうっ血が改善されます。ぬるめのお湯にゆっくり入り、体を芯から温めましょう。ただし、痔ろうや肛門周囲膿瘍のうようのような、化膿している場合には逆効果になるので注意が必要です。



●便秘や下痢にならない

便秘になると便が硬くなり、肛門を傷つけてしまいます。さらに、いきむことで肛門付近をうっ血させます。また、下痢が続くと肛門を刺激するとともに、細菌感染も起こしやすくなるので、食生活などに注意しましょう。



●食事の工夫

食事の量が少ないと、腸のはたらきが低下して便秘になりやすくなります。食物繊維をとりましょう。また、アルコールをとり過ぎると下痢やうっ血を起こしやすく、香辛料のとり過ぎも排便時に肛門部を刺激しますので控えめにしましょう。

●トイレで強くいきまない

トイレで強くいきむと、肛門に負担がかかり、うっ血や出血につながります。トイレではがんばりすぎず、5分間を限度として早めに切り上げ、再び便意を感じたときに行くように習慣づけましょう。



●同じ姿勢をとらない

座りっぱなしや立ちっぱなしなど、同じ姿勢をとり続けていると、肛門がうっ血してしまいます。適度に体を動かし、血行改善に努めましょう。

ご家族の方へ

痔を防ぐには、おしりに負担をかけないことが重要です。そのためには、なんと言っても便秘や下痢にならないことです。もしご家族が便秘の場合、食物繊維や水分摂取をすすめ、適度な運動をすすめましょう。下痢の場合はどんな時に下痢をするのか食生活などをチェックし、その原因となる食材を避けるなどしてあげてください。

痔の薬の正しい使い方



痔の薬には、肛門内部や外側に使用する外用薬のほか、内服薬があります。それぞれの特徴を理解しましょう。

●外用薬と内服薬

「外用薬」痔核・裂肛の痛みやかゆみ、出血、炎症などをやわらげ、殺菌します。剤形としては、坐剤、軟膏、注入軟膏が一般的です。

「内服薬」炎症をやわらげたり、血行を改善したりします。錠剤、カプセル剤、顆粒剤などがあります。

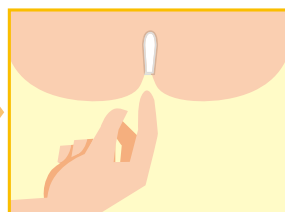
●外用薬の剤形と使用方法

【坐 剤】…内痔核など、肛門内部の患部に使用。

使い方



【ポイント】 就寝前使用で翌朝の排便がスムーズに!



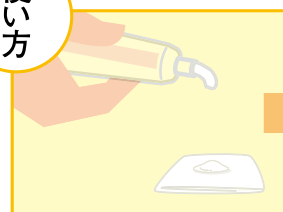
坐剤を取り出したら、中腰姿勢で坐剤の底を持ちます。挿入した坐剤が指先に触れなくなるまでしっかり入れてから立ち上がると、スムーズに使用できます。

※中腰姿勢が難しいければ、横に寝た姿勢でも良いでしょう。

【軟 膏】…外痔核や裂肛など、肛門の外側・肛門付近の患部に使用。

【ポイント】 使用する前に肛門を拭いて清潔に。

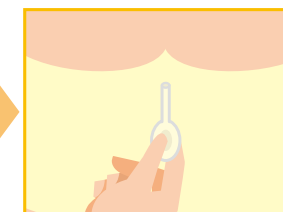
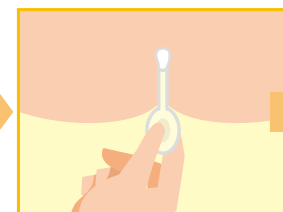
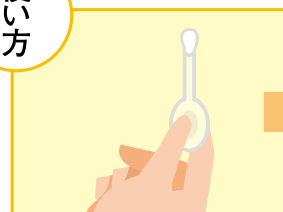
使い方



適当な大きさのガーゼなどに軟膏を押し出し、患部にこれをあてがって貼付するか、指に出し、患部に直接塗ります。

【注入軟膏】…内痔核には注入し、外痔核、裂肛には塗布。

使い方



キャップを外したら、すべりを良くするため軟膏を少し出します。

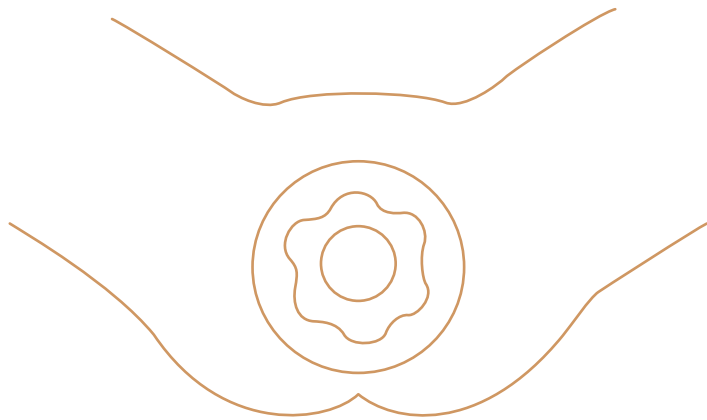
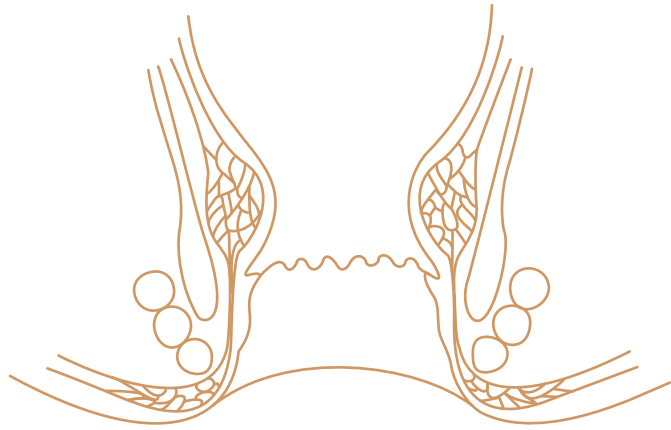
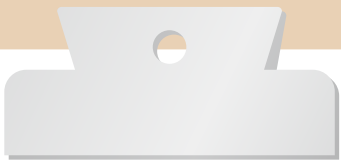
容器の先端を肛門にゆっくり挿入し、ノズルの付け根までしっかり入れます。

軟膏をゆっくり押し出した後、そのままの状態を引き抜きます。

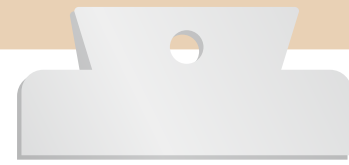
※肛門内に容器全体を入れないでください。

●痔の薬の保管方法

軟膏・注入軟膏は、直射日光を避け、湿気の少ない涼しい所に密栓した状態で保管します。坐剤は、基本的に1～30℃で、先端を下に向け、立てた状態で保管します。なお、0℃以下となる冷凍庫では保管しないようにしましょう。※いずれの剤形もお子様の手の届かないところに保管する必要があります。



MEMO



A series of horizontal dashed lines for writing notes.