

痔を予防するための

ポイント
10

1. 毎日お風呂に入りましょう。



6. おしりを冷やさないよう注意しましょう。



2. おしりはいつも清潔にしましょう。

ただし、トイレの温水便座によるおしりの洗いすぎには注意しましょう。



7. 長時間、同じ姿勢を続けないようにしましょう。

3. 便秘にならないよう気をつけましょう。



8. 長いドライブは避けましょう。



4. 下痢をしないよう気をつけましょう。



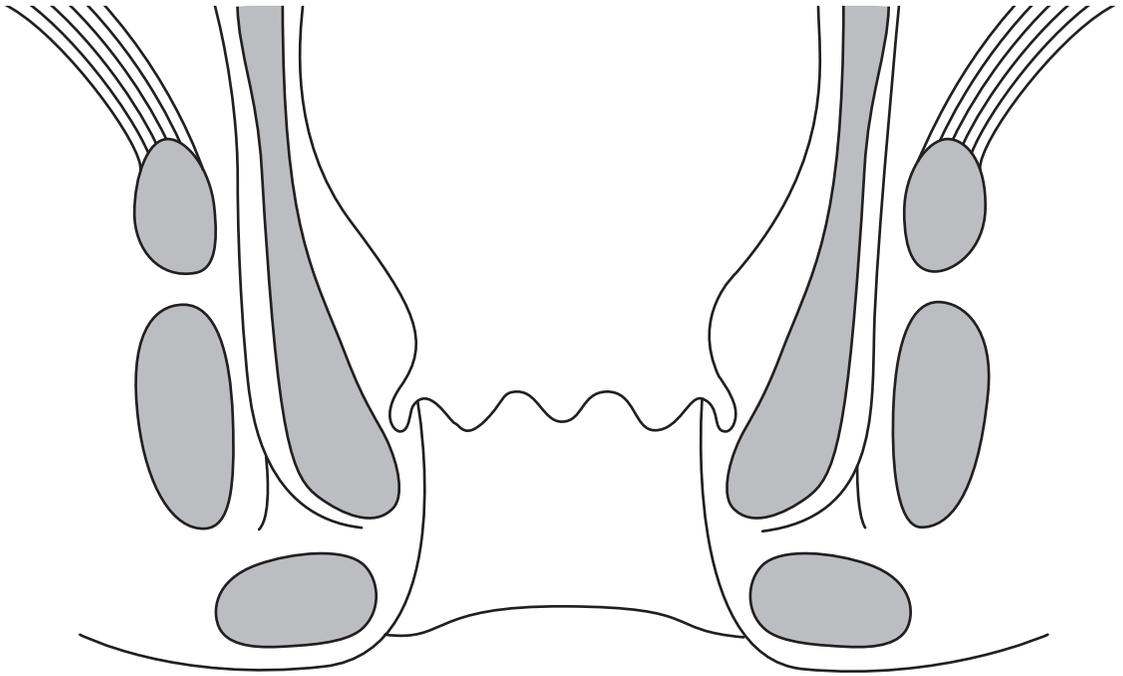
9. アルコール、刺激物は控えめにしましょう。

5. 排便のときに、無理にいきまないようにしましょう。



10. 医師に相談し、正しい診断を受けましょう。





12時

9時

3時

6時

