

★ 肛門科受診の患者さんの 44%に痔の家族あり (あるクニニ797-7)  
↳ だからといって遺伝...というわけではない。

**痔** { いぼ痔  
切れ痔  
痔ろう ... 痛み、38~39℃の発熱。なにをしても痛い(座れない)。患部の腫れ。  
手術しないと治らない。まれに痔ろう瘻がある。

発熱 → 内科へ  
腫れ → 肛門科へ  
血 → 産婦人科へ  
患者さんが症状によって  
ちがう科(内科、皮膚科、産婦人科)へ  
行ってしまい、わからないことが多い。

### 生活習慣の改善

- ① トイレに長居しない(3分がめど。座りすぎて肛門圧↑。いきみすぎて圧↑)  
(まん中がはいっている状態なので...)
- ② 朝食を必ず取る(空の胃に食物入ると、腸が動き始める)
- ③ 湯ぶねに必ずつかる(おしの血液の循環をよくするには、体全体をあたためる)
- ◎ 痔が出来るときは、刺激分を控える。アルコール、香辛料など  
(香辛料は分解されずそのまま便の中に入っているため、患部に対しての刺激になるため)

◎ 痔にならない為には、便秘を整える。

◎ 肛門体操 → おしの穴を10秒ゆる × 10回くりかえす。

◎ ウォシュレットの使い方に注意 <sup>人肌の温度、10秒ほど、一番弱の水の力で洗う。</sup>  
↳ 使っていないというわけではない。  
↳ ウォシュレットの取扱説明書に使い方に注意と記載がある。  
↳ 洗っていると患部のうるおい成分が洗いながされ乾燥し、かえって炎症しやすくなるという為。

◎ 便のあとのおしはウォシュレットで洗った後ならば、おさえ拭きが良い!  
(こすり拭きは刺激になりNG)

山口トキ子先生 (日本大腸肛門病学会専門医) のお話しより