

便秘改善のポイント

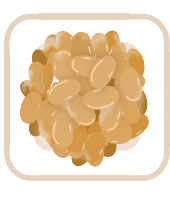
1. 便意をがまんしない！
2. 食物繊維を多くとる！
3. 軽い運動をする！
4. ストレスを解消する！
5. 睡眠は十分にとる！
6. 朝起きがけにコップ1杯の水を飲む！
7. 一日三回規則正しく食事をする！
8. 下剤は正しく使う！

食物繊維の多い料理例

※食物繊維の一日の必要量は25g位です。(赤字は食物繊維量を示す)



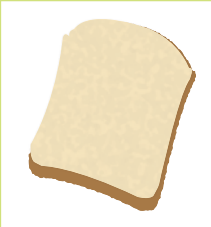
●麦ご飯(茶碗1杯140g) **2.3g**
材料/麦(28g)・白米(112g)



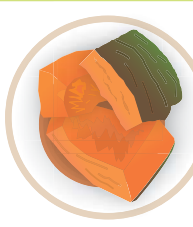
●納豆 **4.8g**
材料/納豆(50g)



●ひじきの炒め物 **6.0g**
材料/ひじき(乾10g)・
にんじん(10g)・油揚げ・
グリーンピース



●ライ麦パン **3.1g**
材料/ライ麦パン1切(60g)



●かぼちゃのうま煮 **5.4g**
材料/かぼちゃ(200g)



●五目豆 **5.3g**
材料/白大豆(乾2.5g)・
にんじん(5g)・
ごぼう(10g)

便秘を悪化させる食品

- 渋い茶、ココア、しぶ柿、赤ぶどう酒
多量のタンニンが便秘を悪化させます。
- 肉類にかたよった食事
消化吸収が良いため、便の量が減少し、大腸の動きが弱くなります。

退院後の日常生活 管理ポイント

- 1 患部はいつも清潔に！
- 2 便意をがまんしないできちんと快便！
- 3 排便はいつも同じ時間にする習慣を！
- 4 便秘と下痢に注意！
- 5 排便時間は短く！
- 6 暴飲、暴食をさけ腹八分目に！
- 7 食事はかたよらず、規則正しい時間に！
- 8 睡眠は十分に、ストレスはためない！
- 9 適度な運動で体力をつける！
- 10 手術後の経過をきちんと通院してチェック！

病・医院名

痔疾患の セルフケア

医師の指示にしたがって
適切な生活管理をおこない、
あせらずに
治療しましょう。



応援します 明るく
健康なあなた!!

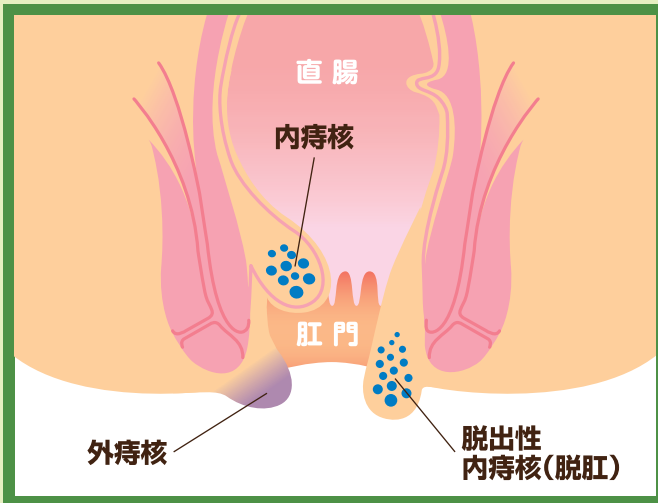


監修 所沢肛門病院
名誉院長 金井 忠男
院長 栗原 浩幸

SC-3 (GD)
2020年11月作成
(審018)

提供：ジェイドルフ製薬株式会社

じかく 痔核(イボ痔)



静脈の血流が悪く、うっ血し、さらに静脈が拡張したものが痔核です。発生する場所により、内痔核と外痔核とに分けられます。

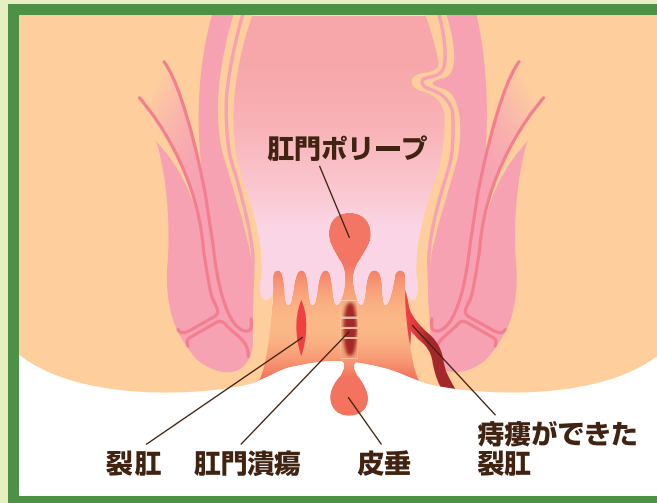
内痔核：初めは出血があるだけですが、進行すると痔核が肛門外へ脱出するようになります。初期の痛み、出血、腫れなどの急性症状は、薬を使ったり、風呂に入ったりして、うっ血や炎症がとれてくれればおさまります。しかし、痔核が簡単に脱出したり、脱出した痔核がもどりにくい程度になると手術が必要となります。

外痔核：突然血の塊ができ、腫れて痛みがあります。薬により治りますが、大きく痛みが強いものは切除するか、血の塊を取り除く必要があります。

日常生活の注意点

1. 便秘をしない。
2. 下痢をしない。
3. 排便時間を短くする。
4. 患部を冷やさない。
5. 肛門をいつも清潔にする。
6. 軽い運動をする。
7. 腹圧のかかる姿勢を長時間とらない。
8. アルコールはやめること。

れっこう 裂肛(キレ痔)



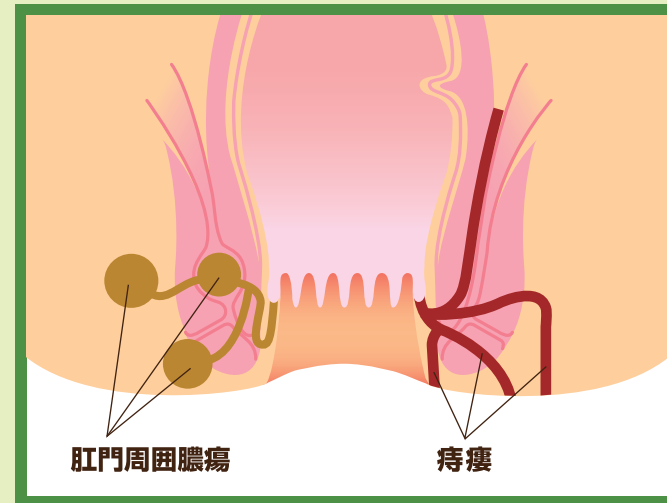
肛門が切れたものが裂肛です。硬い便の通過や肛門の無理な広がりによっておこります。初期では排便時の痛みと少量の出血があります。進行すると、排便後に長時間痛みが続くようになります。また、裂肛は痔瘻になったり、肛門が狭くなることもあります。薬を使ったり、便秘をしないようにすれば、裂肛はおさまりますが、慢性化したものには手術が必要です。

日常生活の注意点

1. 便秘をしない。
2. 患部をいつも清潔にする。
3. アルコールはやめること。



じろう こうもんしゅういろうよう 痔瘻と肛門周囲膿瘍



肛門の奥から細菌が入って、肛門周囲が化膿したものが肛門周囲膿瘍です。膿瘍が破れるか切開して肛門の奥と交通した管ができたものが痔瘻です。肛門周囲膿瘍は痛みが強く、膿が多くなると熱も出ますから、切開が必要です。また、痔瘻は薬では治らず、化膿を繰り返す長い間には複雑化したり、がん化することもありますので、手術が必要です。

日常生活の注意点

1. 下痢をしない。
2. 膿瘍は切開を受ける。
(早い時期に根本手術を受けるようにしましょう。)
3. アルコールはやめること。

MEMO