

# おしり元気!?

人に聞けない悩みを解消します。



## 松田先生からのごあいさつ



最近の人間社会は低繊維・高脂肪食でストレスの多い、長時間の坐位や睡眠不足で代表されるライフスタイルが多くなっています。そこでは当然、不規則な排便のためにお尻に負担がかかり、肛門疾患の温床となりがちです。

痔核(いぼ痔)、裂肛(切れ痔)、痔瘻(穴痔)を三大痔疾患と呼び、痛み・出血・脱出・しこりが主な症状です。最近、肛門疾患は生活習慣病の一つだと考えられています。つまり、誰でもが患うありふれた病気なのです。おしりの調子が悪くなった時に、どの時点で、どの施設にかかり、どの先生に診てもらうのがベストなのか、大いに迷うところでしょう。若い世代ほど羞恥心が強いので受診が遅れがちになります。そこで、先輩、友人、医療関係者、インターネットなどで情報を得て、早期に医師の診察を受けましょう。

### 松田聡先生プロフィール

松愛会 松田病院 院長

1974年静岡県浜松市生まれ。東邦大学医学部卒業後、2002年同附属病院第一外科入局、2015年松田病院副院長、2017年1月より同院長に就任。

日本外科学会専門医、日本大腸肛門病学会専門医。

# おしりのトラブルは 生活習慣病!?

「日本人の3人に1人」。一般的にそう言われるほど、「痔」はとても身近な病気なのに、「おしりの悩み」はなかなか他人には聞けないもの……。

でも安心してください。いまや「痔」は生活習慣病と考えられています。いったいなぜでしょう？

「痔」の最大の原因は便秘です。便秘には一過性のものと習慣性のものがありますが、食生活やストレス、運動不足などの生活習慣が原因となっているケースが多いのです。ですから「痔」も糖尿病や高血圧などと同じく、生活習慣を改めることが予防や改善のいちばんの近道なのです。

でももし便に血がまじっていたら……。そんなときは素人判断は禁物。おしりのトラブルの後ろには、「痔」と間違えやすいコワイ病気のシグナルが隠されていることもあるのです。

この冊子では、あなたのおしりの悩みの解消法と治療法を紹介していきます。

# トイレで 健康チェック

## あなたはこんな症状 ありませんか？

おしりから血が! 「どうしよう、痔かしら」。でもちょっと待ってください。出血などの症状には、痔ではなくもっと重い病気のサインが隠されていることもあります。

大事なのは、自分で判断しないこと。特に「自分は痔」という自覚のある人こそ要注意! 「いつもの症状」と簡単に片付けてしまうと、重大な病気を見逃すことにもなりかねません。次のような症状が見られたら、早めに専門医に相談するのがよいでしょう。



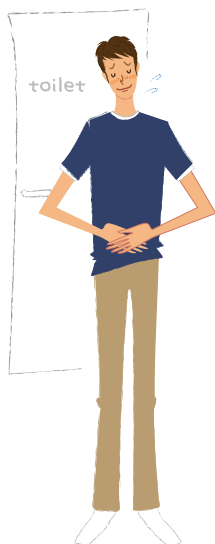
便に血が混じる



便秘や下痢を繰り返す



便が出にくい・細い



残便感がある



便がゆるい



痙攣性の腹痛を伴う

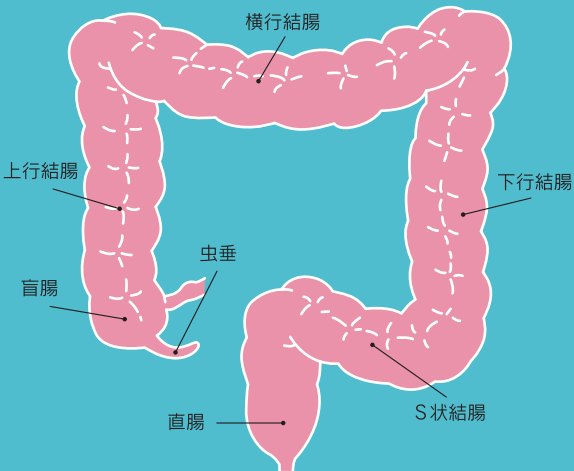
# 大腸がん

痔ともっとも間違いやすい病気は大腸がんです。症状は便に血が混じる、便秘や下痢を繰り返す、残便感があるなど。原因は、高タンパク・高脂肪・低食物繊維という欧米型の食事メニューが増えてきたためと考えられています。

大腸のなかでも直腸にできるがんが4～5割を占め、次いでS状結腸がんが約3割。大腸がんになるのは男性の方が女性よりも多く、年齢的には60歳前後がピークですが、最近は40～50歳代にも多くなっています。

最初は「紙に血がついた」「血便が出た」などの症状が見られます。また、直腸がんでは、トイレに行っても便が少ししか出ず、しばらくするとまた便意を催すという症状が特徴的に見られます。痔と決定的に異なるのは、痔は出血量が多いが、大腸がんでは便に血がついたり、混じる程度。「あやしい」と思ったら、迷わず専門医の検査を受けましょう。

## 大腸がんはどこにできやすいか



痔と似た症状の病気は大腸がんだけではなくありません。そして、これらの病気に共通しているのは、症状が下痢や腹痛など、ごくありふれているために見過ごされがちになるという点。早め早めに医師の診断を受けることが肝心です。

### 大腸ポリープ

大腸の粘膜の一部が、腫瘍状に隆起する病気。大きくなると大腸がんの「芽」となるといわれます。自覚症状でもっとも多いのは血便です。また、大きく発育して腫瘍状の隆起が便の通りを悪くして異常に細い便が出ることも多い。

### 潰瘍性大腸炎

ストレスや免疫機能の異常によって大腸の粘膜に潰瘍やただれができる病気。症状は腹痛や血の混じった下痢などで、直腸がんと似ています。男性では20歳代前半、女性は20歳代後半と若年層の発症が多いのも特徴。

### クローン病

口から肛門までの消化管に、潰瘍ができたり線維化した粘膜の隆起ができる原因不明の病気。主な症状は腹痛や下痢、発熱などで、20～30歳代での発症が多い。

### 皮膚びらん

肛門内部の炎症の分泌物が肛門周囲に流れ出て、皮膚がただれる症状。軟便・下痢を頻繁に繰り返したり、排便後に肛門周囲を清潔にしていなかったり、紙で拭きすぎても起こります。

### 虚血性大腸炎

突然、左側腹部痛が起り、しばらくして下痢そして下血が起る急激な発症の病気です。中高年の女性に多く、ストレスや動脈硬化で下行結腸の血流が悪くなって起ると思われます。通常は1週間ほどの内科的治療で回復します。

### 大腸憩室症

近年、大腸壁が弱くなって粘膜が腸管外へ袋状に脱出する憩室という病気がありふれたものとなってきました。腹痛、下痢、便秘が主症状で、時に静かに下血を生じることがあります。ストレスで大腸が強く収縮して、大腸内の内圧が高まることが原因だと思われています。中高年に多くなってきました。

# 「診察を受けるのが恥ずかしい」 「すぐに手術をされそうでコワイ」?

日本人の3人に1人がかかっているといわれるほど、痔はなじみの深い病気ですが、たとえば同じように身近な疾患である虫歯などと比べても、どうしても受診は遅れがちになるようです。

その理由はどうやら日本人が痔を「特殊な病気」と捉える傾向があるためのようです。

痔は、人には言えない恥ずかしい病気なのでしょうか？ そんなことはありません。最初に述べた通り、最近では痔核は「もともと誰にでもある生理的なもので、肛門をピツタリ閉じるために必要なもの」と考えられています。従って脱出してきたら病的と考えて対応します。その悪化する誘因は生活上の種々の悪条件なので、「痔は生活習慣病」と考えられています。西欧では「痔かな」と思ったらすぐに受診する傾向にあり、そのため比較的症状の軽い人が多いそうです。

また、「手術はすごく痛い」「何週間も入院しなければならない」「手術しても再発する」という誤解もあるようですが、現在では手術の必要な患者さんは1～2割程度。早く治療すれば簡単な処置ですみ、坐薬や内服薬など薬で治ることもあります。早期受診こそが痔を早く確実に治す近道です。





## 実は多い!? 女性「痔主」

痔は、男性に多い病気というイメージがありますが、実際には女性で痔を患っている方も多いのです。女性の場合には、恥ずかしさから患者さんが潜在化して、「隠れ痔主」が圧倒的に多いと見られるからです。女性は肛門の前方に皮膚のたるみ(皮垂)を持っていることが多いのですが、意外に気にならないそうです。

女性が痔になりやすいのは、痔の最大の原因である便秘の方が多いためです。女性は便意を催しても我慢して便秘になりがちですし、生理前には女性ホルモンの作用で腸の働きが鈍り、便秘を起こしやすいという事情もあります。便秘の女性がいきんで無理に排便しようとして、切れ痔(裂肛)になるというのが典型的な例です。また出産により痔が悪化する方も多く、子育てのために忙しく、高齢になってから手術をする傾向もあります。

また、男性よりも冷え性の方が多いためと、薄着などにより肛門周辺の血流を悪化させて痔を招くこともあります。

さらに女性の場合は、妊娠・出産後に痔になるケースが多いのです。妊娠中は子宮の重さで骨盤が圧迫されて痔になりやすく、また出産時に強くいきむことで痔になったり悪化することもあります。

苦痛を我慢したり1人で悩んだりせず、早めに診察を受けてください。



# 痔の種類

痔には「痔核」「裂肛」「痔ろう」の3タイプがあります。

もっとも多いのが痔核で患者さんの5～6割を占めます。

裂肛、痔ろうはそれぞれ1～2割程度です。

## 痔核(いぼ痔)

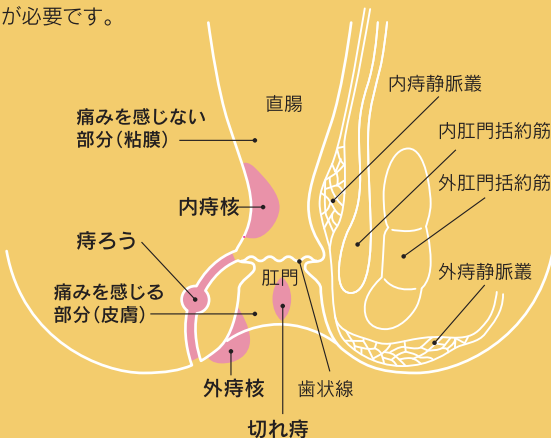
肛門の血行が悪くなり、毛細血管の一部がうっ血してこぶ状になったもの。形がいぼに似ていることからいぼ痔と呼ばれます。直腸と肛門の境界(歯状線)より内側にできた痔核を「内痔核」、外側にできた痔核は「外痔核」といいます。単に「痔」という場合には「いぼ痔」のことを指します。排便時に血がぼたぼたとたれたり、シャーッと出血するなどの症状が見られます。外痔核は痛みを伴いますが、内痔核では普通痛みはないため、出血や痔核が肛門から脱出することで初めて気付くことが多いようです。

## 裂肛(切れ痔)

固い便によって肛門付近が切れたり裂けたりするもの。男性よりも女性に多い。出血は紙につく程度ですが、激しい痛みを伴うために排便を我慢して便秘になり、さらに症状を悪化させがちです。

## 痔ろう(あな痔)

肛門の周囲が細菌に感染して炎症を起こし、膿を出すおでき状の「ろう管」ができるもの。発熱と肛門周辺の痛みを伴う。どちらかというと若年～中年に多く、また男性に多いのも特徴。治療には手術が必要です。



# 痔を未然に防ぐ日常生活のケア

痔は生活習慣病。ですから予防のためには  
日常の生活習慣を見直すことが大切です。

## • トイレはなるべく短時間で

いきみ過ぎないように注意。

## • 便秘・下痢は禁物

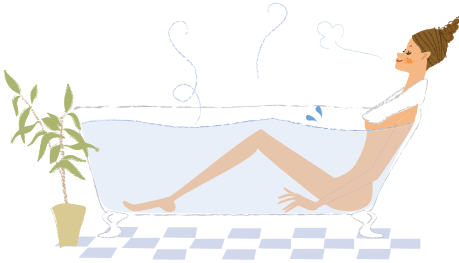
食物繊維は便秘だけでなく、下痢  
の改善効果も期待できます。

## • おしりは清潔に

肛門が不潔だと細菌が繁殖します。  
おしり洗浄便座が理想ですが、シャ  
ワーで軽く洗い流すのも効果的。

## • 毎日お風呂に入る

入浴は血行をよくします。



## • おしりを冷やさない

肛門部の血行悪化は痔の大敵。腰  
まわりを冷やさないことも大切。

## • 長時間同じ姿勢でいない

座りっぱなし立ちっぱなしは肛門を  
うっ血させ、痔の原因になります。



## • アルコールや刺激物は 控えめに

酒や唐辛子などの香辛料は肛門を  
刺激し、炎症の原因になります。

## • 適度な運動を心掛ける

運動不足は便秘のもと。

# 痔の治療法

痔の治療には、大きく分けて

薬物療法と手術療法、注射療法があります。

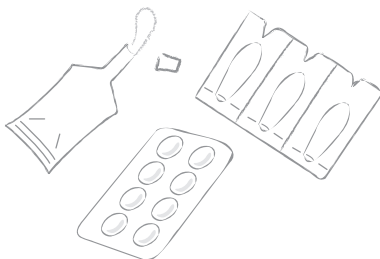
手術は確実な方法で永続性がありますが、最近では注射療法などいろいろな方法があり患者さんのニーズに合わせて行われています。

早めに受診するほど、症状は軽く済みます。

ですから、「我慢しないこと」が、最大の治療法といえるでしょう。

## 薬物療法

痔の治療薬には「坐薬」「塗り薬(軟膏・クリーム)」「内服薬」の3種類があります。坐薬は肛門に挿入しやすいよう紡錘型をした固形薬。塗り薬は肛門周囲に塗るタイプと注入タイプがあります。いずれも痛み止めや止血作用があります。また、内服薬は、便秘のときに便を柔らかくする緩下剤や消炎剤、抗生物質などが痔の治療に用いられます。医師の診断を受け、症状に合った薬を処方してもらうことが大切です。



## 手術

手術が必要なのは、重度の内痔核、投薬治療を2～3カ月行っても症状改善が見られない裂肛、そして痔ろうの場合です。長期入院となることは稀で、日帰りのできる手術もありますが、症状にもよりますので、早めに医師に相談することが肝要です。



## 注射療法

内痔核で出血を繰り返す場合には、硬化剤を注入して止血させ痔核を固める方法があります。また、最近では脱出する内痔核に効果のある注射剤も登場しています。この治療法は手術に比べて、出血や痛みが少なく短期間の入院で治療が可能です。



# 肛門科へ

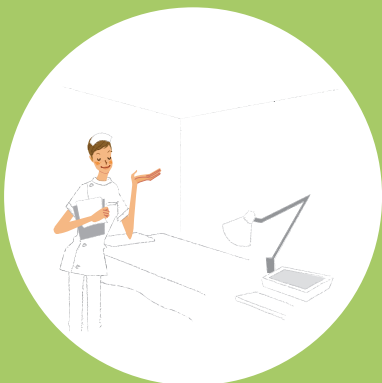
勇気を振り絞って病院へ！ そうは思っても、いざ病院を目の前にすると躊躇してしまうもの。でも安心してください。肛門専門科では、患者さんに「恥ずかしさ」を感じさせないように、様々な工夫を凝らしているのです。さあ、あなたも1日も早く「肛門科」の門を叩いて、悩みを解消しましょう。

## 受付で病名・名前を呼ばない

病名や名前を呼び上げない病院が増えています。また、受付時に問診票に詳しく記入してもらうことで、スムーズな診察を心掛けている病院がほとんどです。

## 防音設備のある診察室も

診察室が防音になっていて、話し声が外に漏れないよう配慮している病院もあります。また、看護師も女性のところがほとんどです。

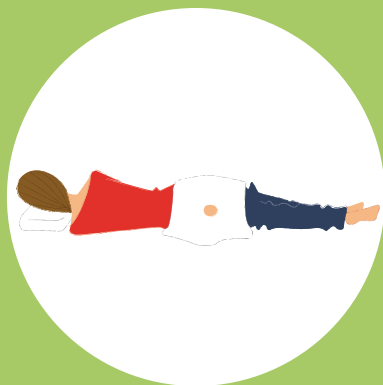


## 恥ずかしくない体位で診察する

診察台では、横向きに寝る「シムス体位」を取ります。これだと下着を全部脱がずに、少しずつだけで診察を受けることができます。そして穴の開いた布を下半身にかぶせませんが、必要な部位だけが見えるようになっています。

## 女性専用外来も

施設によっては、女性患者さん専用の外来時間帯を設けたり、女性医師が診察に当たっているとところもあります。同性だと安心感があるといえます。



# よ う こ そ

## 医師からのメッセージ

同じ「口・腔」を扱っている口腔歯科や耳鼻科、婦人科では受診を躊躇しないのに、肛門科というだけでどうしても気軽に診察を受けにくいのでしょうか。肛門科専門医はいつもこんな疑問をもちながら、患者さんの立場に立って診療を続けています。クリニックでも病院でも、肛門疾患専門施設では患者さんが恥ずかしさをお感じにならないように、診察の前に気軽に声かけをしてリラックスしていただき、なるべく周りの人たちに話し声が聞こえないような配慮をしています。また、診察時は楽な体位で下半身を布で覆い、治療時には痛みや不快感など苦痛がないように、繊細な心で素早く対応することを心がけています。特に待ち時間を短く、治療回数を少なく、入院期間を短くして患者さんの便宜を図っています。調子が悪いときはおっくうがらずに、早めに専門医にかかれることをお勧めします。

## 一人で悩まないで・・・

患者をサポートする情報サイト『い〜じ〜net』

痔の悩みは、なかなか人に相談できないもの。「い〜じ〜net」(<https://e-z.net/>)では、痔に関する情報をクイズ形式やセルフチェック方式で、分かりやすく紹介しています。また、医師の診察を受ける際のアドバイスなど、便利な情報が掲載されています。



「い〜じ〜net」 <https://e-z.net/>



早めに気がつくことが大切です。  
まずは、病院で受診してみましょう。