

## 第8回 一生のおつきあい

### ～痔を予防するための生活習慣について～

皆さん、「痔」と聞くと「恥ずかしい」「周囲の人には言いづらいもの」というイメージを持っていませんか？厚生労働省が行う「患者調査」からは調査を行った1日に受診している推計患者数が分かります。「令和2年患者調査」によると、令和2年10月のある1日での痔核の推計患者数は10,700人という結果になっています。また痔核の有病率は調査方法によって異なりますが4～55%とされています。調査方法によっては2人に1人が痔核を有していることとなります。

「たかが痔のことで病院なんて行きづらい」と思っている方も少なくないと思います。私自身も看護の仕事に携わるまではそのような考えを持っていました。しかし以前の勤め先で痔の手術患者の看護に携わり、肛門ケアの大切さを学びました。現在健診センターで勤務をし始めて、問診票に「便に血がつくことがある」の欄に「はい」と回答する人は多いですが、病院に相談する人は少ないように感じます。肛門は一生のおつきあいとなる部位なので皆さんにもっと大切にしてほしいという思いを抱き、このテーマを選ばせていただきました。

#### <おしり（肛門）の仕組み>

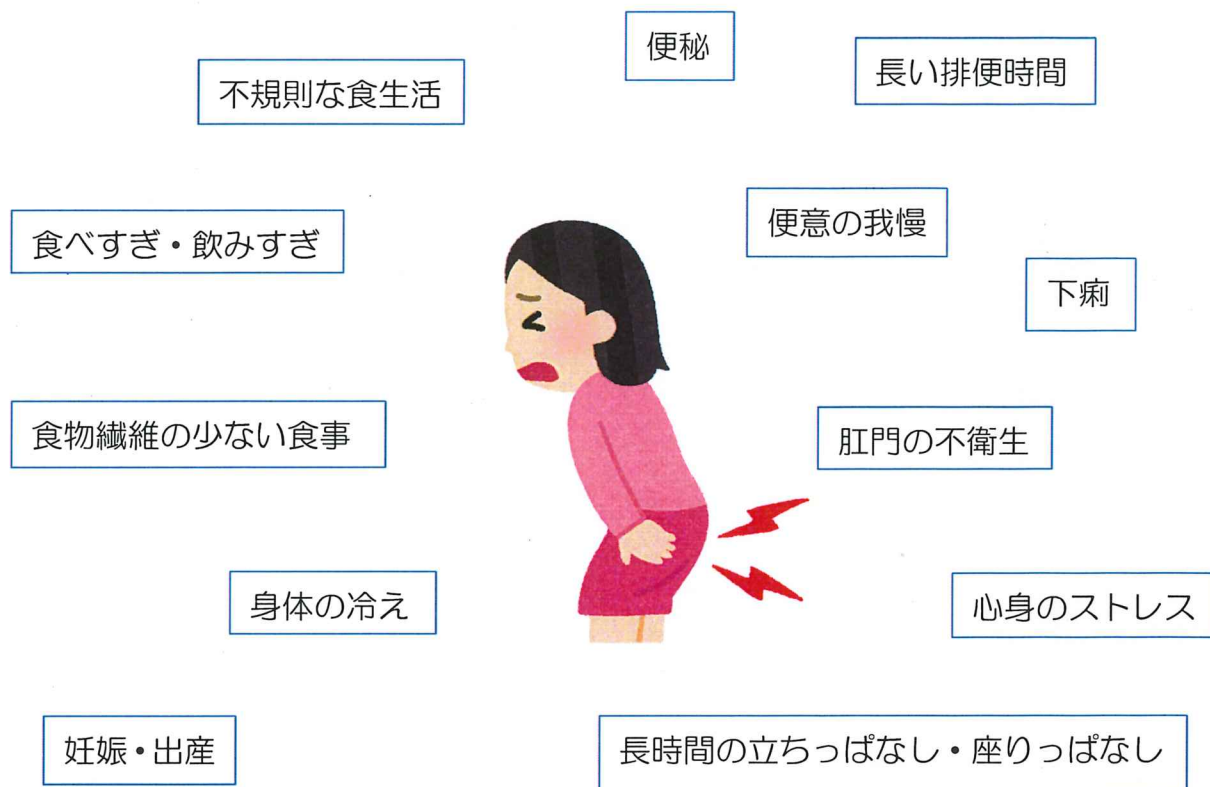
肛門は消化管の最後に位置する出口であり、体から便を排泄する場所です。肛門のふちより約1.5cm奥には歯状線と呼ばれる接合部があります。この歯状線を境にして、奥は大腸と同じく自律神経によって支配されているのでほとんど痛みを感じません。しかし歯状線より手前の皮膚に近い部分は、皮膚と同じ体性神経によって支配されているので痛みに敏感です。

また肛門周囲には内肛門括約筋と外肛門括約筋という2つの筋肉が取り囲んで肛門を閉じているため、排便時以外は便が漏れない仕組みになっています。さらに肛門には網目状に広がった血管があり、血流が良い部位となっています。これは肛門クッションと呼ばれており、直腸側のクッションである直腸静脈叢と肛門側のクッションである皮下静脈叢があります。座薬を使う時はこの毛細血管から薬の成分が吸収され効果が発揮される仕組みとなっています。

### < 肛門疾患に占める痔の割合 >

肛門疾患のうち、痔疾患が占める割合は 85% となっています。痔は肛門三大疾患である痔核（いぼ痔）、裂肛（切れ痔）、痔ろう（あな痔）に分けられます。そのうち痔核は肛門疾患全体のうち約 60% を占めています。

### < 痔の原因 >



痔の発症には、生活習慣や食生活の変化などにより様々な原因があります。そのなかでも、**排便に関わる原因が多くなっています**。便秘でコロコロの排便時にはいきみが強くなり、痔核・裂肛の原因となります。痔ろうは軟便や下痢などによる肛門腺の細菌感染が主な原因となっています。

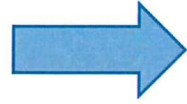
今回は、肛門疾患の半分以上を占めている「痔核」についてお伝えします。

### < 痔核の分類と症状 >

痔核は「内痔核」と「外痔核」に分けられます。肛門を時計にみたててお腹側が 12 時、背中側が 6 時とすると、内痔核は 3 時・7 時・11 時方向にできやすいです。外痔核は、実際には内痔核と連続した混合痔核としてみられることがほとんどです。

### 内痔核

内痔核は脱出の程度によって治療方針が異なる。



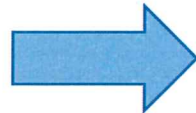
悪化すると

### 嵌頓(かんとん)痔核

肛門から出てきた内痔核が肛門括約筋により締め付けられて、腫れて戻らなくなるもの。排便時や内痔核をもった妊婦の出産時に起こりやすい。

### 外痔核

外痔核は軟膏や坐薬、内服薬を用いた保存的治療が多い。



悪化すると

### 血栓性外痔核

肛門周囲に血栓(血の塊)が作られたもの。肛門左右にできやすく強い痛みを伴う。皮膚が破れて出血することもある。飲酒や寒冷・睡眠不足・疲労・下痢・便秘が誘因となる。

### <痔を予防するためのポイント>

- ① 毎日お風呂に入る
- ② おしりはいつも清潔に保つ  
※ウォシュレットなどによるおしりの洗いすぎには注意しましょう
- ③ 便秘や下痢にならないように気を付ける
- ④ 排便の時に無理にいきまない
- ⑤ おしりを冷やさないようにする
- ⑥ 長時間おしりが圧迫されないように同じ姿勢を続けない
- ⑦ おしりへの刺激となるため、アルコールや辛いものは控えめにする
- ⑧ 症状があるときは、自己判断せず医師に相談する

★重要になってくるのは、排便の硬さのコントロールです！

理想は「バナナ状の太さと硬さ」「バナナ1本分」の排出です。

便の硬さは「ブリストル便性状のスケール」という評価表を使って表現することができます。

コロコロ便 (Type1)		小さくコロコロの便 (ウサギの糞のような便)
硬い便 (Type2)		コロコロの便がつながった状態
やや硬い便 (Type3)		水分が少なくひびの入った便
普通便 (Type4)		適度な軟らかさの便 (バナナ、ねり歯磨き粉状)
やや軟らかい便 (Type5)		水分が多く非常に軟らかい便
泥状便 (Type6)		形のない泥のような便
水様便 (Type7)		水のような便

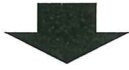
タイプ4～5程度の  
便の硬さが理想です。

#### □排便のポイント

- ① 便意を感じた時に排便する（我慢は便秘を招きます）
- ② 排便時間は長くても3分以内とする
- ③ 排便後はウォシュレットなどを使用し、清潔を保つ

## □食事のポイント

- ① 十分な水分摂取をする（便を柔らかくする）
- ② 朝食をしっかり摂り、排便習慣を確立させる（胃腸活動の活性化）
- ③ 食物繊維をしっかり摂る



厚生労働省が定める食物繊維の 1 日あたりの目標量は男性 21g 以上、女性 18g 以上です！

### ●不溶性食物繊維

腸内で水分を吸収して膨らむことにより**便のカサが増え**、腸壁が刺激され腸の動きを活発にし、便通を良くする。

#### 【穀物類】



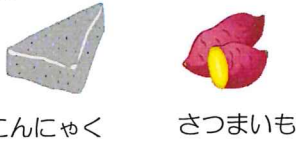
玄米 小麦 シリアル そば

#### 【きのこ類】



えのきだけ、しめじ、なめこ

#### 【いも類】



こんにゃく さつまいも

#### 【まめ類】



インゲン豆、えんどう豆

#### 【野菜】



アボカド かぼちゃ キャベツ ごぼう 春菊 たけのこ とうもろこし

※多く摂取しすぎることも注意が必要です。

- ・便秘気味だと腸に過剰な刺激が伝わることで、腸の動きが抑制され便を硬くし、お腹の張りが強くなります。
- ・下痢の場合も腸管内の刺激が過剰になり、症状が悪化します。

## ●水溶性食物繊維

腸にある水分を吸収することで、便が硬くなることを防ぐ。

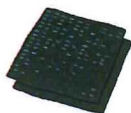
### 【海藻類】



寒天



昆布



海苔



ひじき



もずく



わかめ

### 【果物類】



いちご



キウイ



バナナ



干し柿



桃

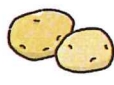


りんご

### 【いも類】



やまいも



じゃがいも

### 【まめ類】



おから



納豆

### 【野菜】



アボカド



たまねぎ



大根



オクラ



ごぼう

※不溶性・水溶性食物繊維の両方を含んでいる食品もあります！

(ごぼう、にんじん、じゃがいも、キウイ、アボカド、なめこ、納豆など)

～食品あたりに含まれる食物繊維量の参考値～

- ゆでそば 180g→3.6g
- 玄米ごはん 150g→2.1g
- ごぼう 60g(1/4 個)→2.9g
- オクラ 40g(5 本)→2.0g
- エリンギ 40g(1 本)→1.7g
- スパゲッティ (乾) 100g→2.7g
- おから 50g→5.8g
- ブロッコリー 60g(1/4 個)→2.6g
- アボカド 90g(1/2 個)→4.8g
- えのきだけ 40g(1/2 束)→1.6g

肛門の痛みや出血などの自覚症状がある時は痔以外の病気が隠れている可能性があるため、自己判断せずに病院へ相談しましょう。

また、はじめに記載したように肛門は一生のおつきあいをしていく部位です。今や痔は生活習慣病の1つとも言えます。悩んでいる方は早めに大腸肛門科への相談をお勧めします！

<参考・引用文献>

- ・厚生労働省 令和2年度患者調査
- ・厚生労働省 e-ヘルスネット
- ・肛門疾患・直腸脱診療ガイド2020年版 編集 日本大腸肛門病学会
- ・全国健康保険協会ホームページ
- ・ぜんぶわかる人体解剖図 著 順天堂大学医学部教授 坂井建雄  
東京慈恵会医科大学教授 橋本尚詞
- ・全部見えるスーパービジュアル消化器疾患  
監修 東京女子医科大学 山本雅一 江川裕人  
中村真一

聖隷沼津健康診断センター 健康支援課  
保健師 宮澤愛佳