

『痔』

「3人寄れば、痔主が1人」と言われるように、痔は非常に身近な病気です。痔には主に3つの種類があります。

- 1、痔核（いぼ痔）：肛門皮下の組織がうっ血して膨らんだ状態です。
 - 1) 内痔核：肛門の奥の方にでき、痛みは軽いが出血することが多い。
 - 2) 外痔核：肛門の外側に血まめができた状態。血栓性外痔核ともいう。痛みが強く、出血は少ないのが特徴です。
- 2、裂肛（きれ痔）
硬い便を出そうとイキんだり、逆に下痢が続いたりして肛門の皮膚が切れた状態です。痛みが強く、繰り返すと炎症が起き、潰瘍やポリープができた
り、肛門が狭くなることもあります。
- 3、痔ろう
直腸と肛門の境にある凹みに細菌が感染し膿がたまり（肛門周囲膿瘍）、
1本のトンネルのように皮膚と貫通してしまった状態です。
腫れて痛みを伴うことがあります。

痔の原因は主に生活習慣にあるので、その予防は

- 1、便秘や下痢を防ぐ。
そのために「食物繊維の多い食事を摂る」「水分を十分に摂る」「適度な運動をする」「発酵食品（納豆、ヨーグルト等）を摂る」などを心がけましょう。
- 2、排便時、強くいきまない。
- 2、長時間の座位を避ける。
- 3、アルコール類や、刺激物を摂り過ぎない。
- 4、禁煙する。
- 5、肛門を常に清潔に保つ。
- 6、おしりを冷やさない。お風呂は、湯船にゆっくりつかる。

