

## おしりの話

---

おしりの悩みはありませんか？コロナ禍での運動不足や生活習慣の変化で排便習慣が乱れてしまった方も多いのではないのでしょうか。便秘下痢や排便習慣の悪化は肛門の病気の原因となることがあります。

肛門の病気には、痔核（いぼ痔）、裂肛（切れ痔）、痔瘻（あな痔）、肛門周囲膿瘍などがあります。それぞれについてご説明いたします。

### 痔核（いぼ痔）

肛門近くにある静脈叢（血管の集まり）が腫れてしまう病気です。肛門の奥にできる内痔核と肛門のそとにできる外痔核があります。外痔核では痛みが強く、特に、肛門のそとに小豆の様な硬いしこりができる血栓性外痔核は急にできあがり、強い痛みがあります。

治療は、座薬・内服によって腫れを治める治療が第一となります。排便時に脱出して自然には戻らなくなると、手術や硬化療法を考えることとなります。

### 裂肛（切れ痔）

硬い便をだしたり、下痢をくり返したりしたときおこる肛門の傷です。排便コントロールによって回復を目指します。しかし、繰り返すことによって、傷が硬く治りにくくなった場合や肛門狭窄が起きてしまった場合は手術を考える必要があります。

### 痔瘻・肛門周囲膿瘍

直腸の中から細菌感染がおこり、肛門の周囲に膿のたまりができることを肛門周囲膿瘍と言います。抗菌剤の内服や局所麻酔での切開による排膿で治療します。

肛門周囲膿瘍で、切開や自然破裂を繰り返すことによって、膿の通り道（瘻管）ができた状態を痔瘻と言います。痔瘻の状態になると、完全に直すためには手術が必要となります。

おしりの病気予防や改善のためには、以下のことがあります。

- ① 清潔に保つこと；ただし、トイレ洗浄などでの洗い過ぎは、皮膚の脂成分の欠乏、皮膚乾燥、バリア機能低下でかゆみの原因となってしまうことがあります

ますので注意が必要です。

- ② 定期的な排便習慣；排便を我慢しないことが大切です。
- ③ 血行をよくすること；冷え、長時間の立ち仕事・座り仕事血行が悪くなりますので、注意が必要です。入浴で暖めることは血行改善に有効です。
- ④ 肛門に無理をかけないこと；アルコール、刺激物の過剰の摂取は肛門が腫れて、痛みの原因となります。また、下痢、便秘、いきみは肛門によくありません。

最後に、おしりの病気と以为っていても、直腸に腫瘍が潜んでいる可能性があります。思い込みは禁物です。かかりつけの先生や当院外科にご相談していただければと思います。

【副院長兼外科診療部長 森永 暢浩】

