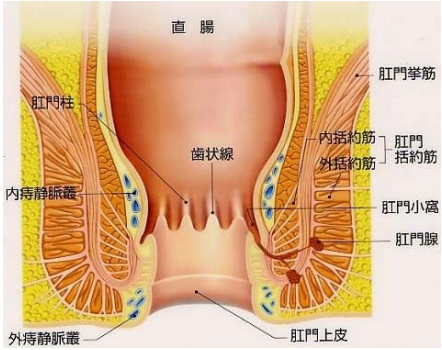
マリン通信が密かにお届けされています皆様、いつもありがとうございます、中本です。４月に入り消費税が増税されました。我々も店頭では、３月より表示価格の変更に、バタバタとしてきました。マリン薬局では、一つの商品に対して、本体価格と税込価格の二重表示をしています。また、レシートも内税だったのが外税になり、大きく変更しましたので、気を付けてほしいと思います。

さて、４月から新生活が始まり、環境の変化に、少し戸惑いながら過ごされている方も多いのではないでしょうか？歓迎会や花見と、無理をされるケースも考えられますね。私もお酒が好きなので、ほどほどにしたいと、今は思います…。そう言った意味では、ストレスが溜まったり、憂鬱になったりと、体調を崩しやすい季節なので、生活習慣には十分気を付けて行きましょう！また、体調の変化に異変があれば何でも相談して下さいね。

今月のテーマは **「痔」** です。

痔は男女ともに多い身近な病気にもかかわらず、「恥ずかしい」「病院へいくのは・・・」と、人知れず悩んでいる人は少なくありません。不快感や痛みを我慢しているうちに悪化してしまう人も。軽度のものであれば薬と生活習慣を整えることで改善することができます。

★肛門の構造と働き

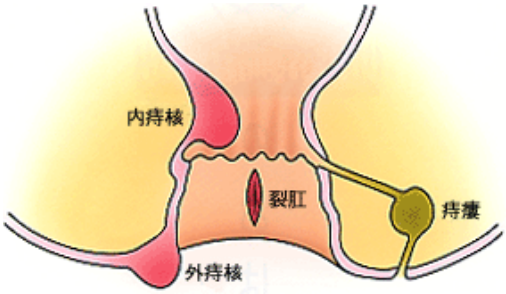


肛門は直腸とつながった構造をしています。お尻の出口に近いところは皮膚に覆われていますが、その奥にはすぐに直腸があります。皮膚と直腸のつなぎ目の、でこぼこした部分を歯状線（しじょうせん）と呼び、これより下の部分が肛門です。肛門は、自分の意思でコントロールできない「内肛門括約筋」と、コントロールできる「外肛門括約筋」の２つの筋肉で囲まれています。ふだんは閉じていますが、排便の際にはこれらの筋肉が緩んで開く仕組みになっています。

★痔の原因

便秘がちで排便の際に強くいきんだり、長時間座りっぱなしでいるなど肛門に負担がかかることで痔が発生するといわれています。肛門に負担がかかると、内肛門括約筋と肛門の粘膜の間にある組織（毛細血管などが集中するクッション部分）がうっ血して血行障害が起こり、その部分が痔核（いぼ痔）となってしまうことがあるのです。また、便秘がちな方では、排便時に強く長くいきむことでうっ血を起こしやすいだけでなく、水分が吸収されて硬くなってしまった便が肛門を傷つけてしまい、裂肛（切れ痔）を引き起こすこともあります。肛門に負担をかけてしまう場面は、排便時のいきみや長時間座りっぱなしでいる時だけではありません。スポーツ時のいきみ、刺激物やアルコールの過剰摂取などによる下痢、冷えなども肛門に負担をかけてしまうと考えられています。

★「痔」の３大症状



●痔核（いぼ痔）

・いきみや肛門部への過度の刺激、負担により、直腸や肛門付近の毛細血管がうっ血し、部分的に腫れることが原因で、いぼのような腫れができる。肛門の奥の直腸側にできる「内痔核」と、歯状線より下の皮膚にできる「外痔核」がある。

内痔核・・・ 軽い場合は排便時の出血のみで痛みはないものの、症状が進むといぼが肛門の外まで出てくるようになり（脱肛）、痛みを生じてくる。

外痔核・・・出血は少ないが強い痛みを伴う。

●裂肛（きれ痔）

・硬くなった便を排泄するときに肛門の外壁を傷つけることが原因で、肛門の上皮部分が切れたり裂けたりするため出血がある。

・排便時や排便後にもズキズキとした痛みを感じることがある。痛みのために便意を我慢すると、ますます便が硬くなる悪循環に陥りやすい。

・便秘の場合は無理にいきんでしまい、下痢がひどい場合は傷の治りが遅れるため、どちらも悪化の要因となる。

●痔瘻（じろう）あな痔

・歯状線のくぼみ部分（肛門腺）に細菌が入り、炎症・化膿して中で膿がたまることが原因で、膿が出ていったん症状が治まった後も、膿の通り道（トンネル）ができた状態になり、化膿を繰り返す。肛門部に重くて鈍い痛みや異物感、排便時以外にも痛みがあり、発熱を伴うことあります。治療には手術が必要になるため、早めの受診が必要です。

★予防するには？

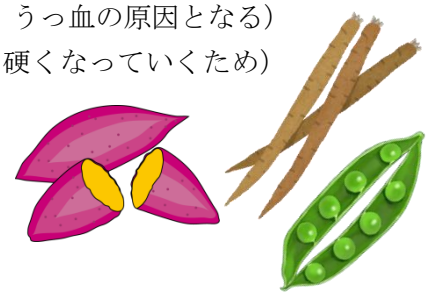
●正しい排便習慣を

・排便は 3～5 分かけて（無理ないきみは肛門に負担がかかり、うっ血の原因となる）

・排便を我慢しすぎない（直腸が便の水分をどんどん吸収し、硬くなっていくため）

・排便後にはしっかりと洗浄し、常に肛門を清潔に保つ

・おなかのマッサージで便秘の予防をする



●食生活の管理

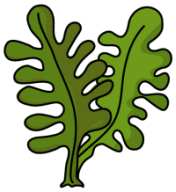
・朝食をきちんととる（朝食の後は便意が起こりやすいため）

・水分を十分にとる

・食物繊維を多く含んだ野菜や海草類、乳酸菌・ビフィズス菌などを多くとる（便秘や下痢を防ぐため）

・刺激物は控えめに（下痢を起こしやすく、肛門を刺激しやすいため）

・飲酒はほどほどに（過剰なアルコールは下痢や肛門部のうっ血の原因になる）



●生活習慣を整えよう

・肛門を清潔に保つために、また、冷えを予防するためにも毎日の入浴を

・座りっぱなし、立ちっぱなしにならないよう、適宜、姿勢を変えることを心がける

・腸の働きをよくし、血行を促すため、軽い運動、ストレッチなどを日課に

・ストレスや疲労をためないようにする