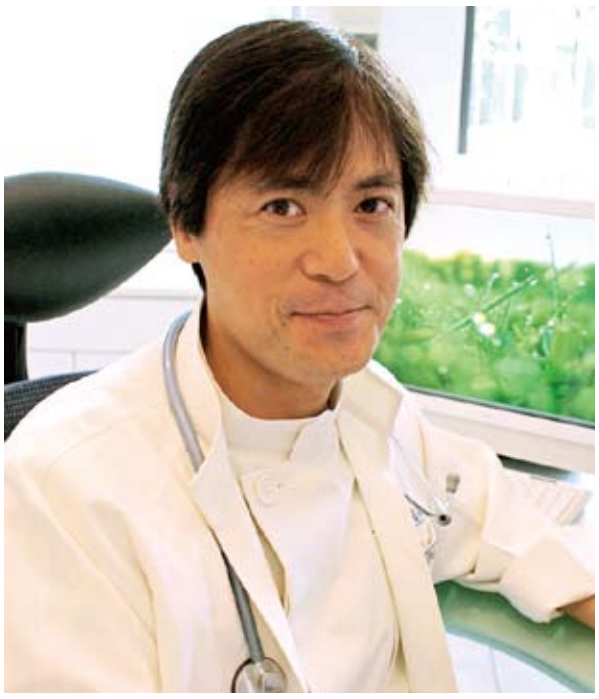
専門医が解説！

痔のはなし

自己判断で済まさず早めに専門医に相談を

肛門周辺の疾患の総称である「痔（じ）」。最近では、虫歯に次ぐ２番目の国民病といわれ、成人の三人に一人が悩んでいるといわれています。この病気、判断を誤ると重篤な病気が潜んでいる可能性もあり、正しい知識を持つことが重要です。そこで、痔について知っておきたいこと、最近の治療方法について、マイクリニック大久保院長の大久保雅之さんに伺いました。



マイクリニック大久保　院長
大久保雅之 さん
1992 年、金沢大学医学部卒業。静岡済生会総合病院、碧南市民病院などで、消化器外科、一般外科、乳腺外科に携わる。名古屋大学医学部第一外科教室で肝胆膵外科の治療に携わり、胆管の解剖についての論文で博士号取得。日本消化器外科学会認定消化器外科専門医。日本外科学会認定外科専門医

チェックしてから予防しよう！ 痔にならないための 生活チェックリスト

- ☑ 冬でも薄着をすることが多い
- □ ストレスが溜まっている
- □ デスクワークや立ち仕事が多い
- □ 運動をほとんどしない
- □ 野菜はあまり食べない
- □ トイレに入っている時間が長い
- □ 便秘がちである
- □ 朝食を抜くことが多い
- □ お酒を飲む頻度が多い
- □ 最近、過労気味だ

Q 国民病といわれる「痔」どんな病気ですか？

A 痔は、肛門に起こる病気の総称で、生活習慣病の一種です。虫歯に次いで多い病気で、日本人の三人に一人が患っているといわれています。生活習慣や食生活の乱れから痔になる人が増えていて、現在、全国で1カ月に2万件以上の手術が行われています。痔は排便を我慢し、2足歩行をする人間特有の病気。排便を我慢することで肛門に圧力がかかり、2足歩行により肛門に体の重みがかかることで、肛門の血流が滞り痔になります。動物は、排泄を我慢することがないので、痔になることはありません。排便時に出血があっても〝痛くないから〟〝恥ずかしいから〟という理由で病院にかからず、自己判断で市販薬を使用している人がかなりいます。大腸癌による出血を痔の出血と思い込んでいるうちに、癌が進行していくケースも少なくありません。痔だと思って受診した人のうち、約6％に大腸癌やポリープができていたという報告があります。肛門は痔だけでなく、大腸の窓口でもある重要な部分。気になる症状があれば、専門医に相談することが大切です。

Q 痔の種類と症状は？考えられる原因を教えてください

A 痔を大別すると、「痔核（いぼ痔）」「裂肛（切れ痔）」「痔ろう（あな痔）」の三つに分けられます。この中で最も多いのが「痔核」で、全体の約8割を占めています。直腸肛門部には、血管が集まって肛門を閉じる正常組織として、肛門にクッションの役割をする部位があります。水道管にたとえるとゴムパッキンのようなもの。このクッションが大きくなったり出血するようになっていきます。排便時のいきみで肛門が裂けて、強い痛みや出血を起こすのが「裂肛」です。硬い便が原因の一つです。裂肛を繰り返すと肛門が狭くなってしまうこともあります。肛門の周囲に膿がたまり、それが破れて肛門の奥と交通した膿が出る穴ができる病気が「痔ろう」です。下痢が原因の一つで、肛門と直腸の境目にある肛門腺に細菌が入ることで肛門周囲が化膿します（肛門周囲膿瘍）。高熱を伴い、排便時以外でも強い痛みがあり、基本的に手術を必要とします。女性は妊娠を機に、骨盤から肛門にかかる負担が大きくなるため、妊娠・出産を経験すると、痔になったり、痔が悪化することが多くなります。水分や食物繊維を多くとり、便秘をしないよう注意が必要です。また、適度な運動を心がけることも重要です。

Q 切らずに治す方法があると聞きました どんな治療法か教えてください

A 内痔核の治療法といえば手術で患部を切りとるという痛くて怖いイメージが強いと思います。従来の手術とは異なり、痔核そのものは切り取りません。痔核に注射を打ち、痔核に流れ込む血液を遮断し出血を止め、脱出していた痔核を元の位置に縮小・固定させます。メスを使用せず、痔核の痛みを感じない部分に注射するので、手術後の痛みや出血が少ないのが特徴です。治療後、1時間程度で帰宅でき、日常生活への復帰が早いのもこの治療の特徴です。手術当日から職場に戻れたり、翌日からスポーツを楽しまれる患者さんもみえます。他人に知られず治したい人、仕事や育児が忙しく時間がとれない人には、朗報だと思います。患者さんへの負担は少なくなっていますが、手術法の再発率が約2％に対して、注射法の再発率が約6％とやや高く、手術後に排便習慣を改善するなど再発を予防することも重要です。この注射による治療法は、一部の医療機関でしか受けられませんので、事前に調べてください。痔核のできる部位や状態によっては、注射法のみでは効果が不十分で、痔核を一部切除した方が良いことも。医師と相談し、自分の症状や生活スタイルにあった治療法を選択してください。女性の場合、妊娠前にきちんと治療しておくことが望ましいでしょう。

Q 痔の予防方法はありますか？

A 一番気を付けたいのは「便秘をしないこと」です。日ごろから、食物繊維や水分を多めに採るように心がけましょう。便意を感じたらすぐトイレに入り、なるだけ短い時間（3分以内）で排便を済ませることです。無理矢理排泄しようとするといきみが生じ、肛門に圧力がかかります。二つ目は「便秘をしないこと」です。暴飲暴食はさけ、お尻を清潔にしましょう。人にお尻を見せるのは恥ずかしいですが、病気で苦しむことに比べたら小さなことです。自己判断せず、できるだけ早く、消化器や外科の専門医に診てもらうことが痔を治す近道でしょう。一番感じやすく、腸の働きを促すため、朝起きぬけに冷たい水を1杯飲むことも一つの方法です。三つ目は、「下痢をしな