

(有)静岡健康企画 ことぶき薬局 TEL055(977)6024 たまち薬局 TEL054(251)1678
ひまわり薬局 TEL053(463)4312 みかん薬局 TEL053(584)2230 いちご薬局 TEL055(946)6430

痔について

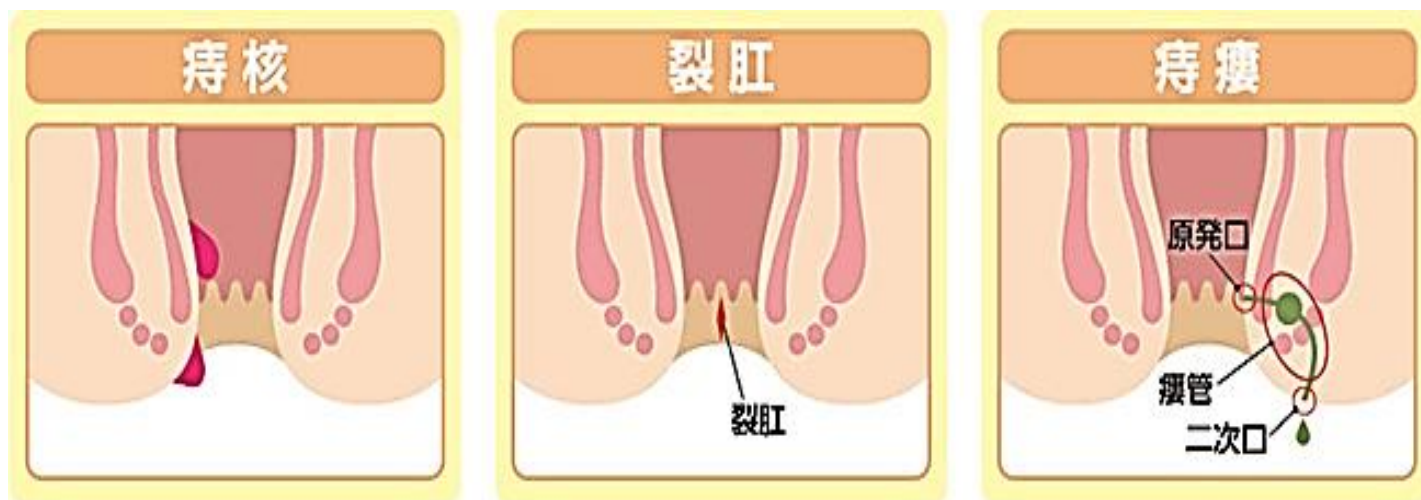
痔は大きく分けて3種類あります。

痔核（いぼ痔） 肛門を閉じるクッションの役割をしている血管がうっ血して出血したり、その部分を支える組織が弱くなり肛門の外に出てくるものです。

裂肛（きれ痔） 発生する部位によって内痔核と外痔核があります。

硬い便によって肛門の皮膚が裂けたものです。

痔瘻（しろう） 肛門の近くが細菌の感染により化膿し（肛門周囲膿瘍）、そこから膿が出て管が残ったものです。



恥ずかしがらずに受診しましょう！

お薬と日常生活の注意で痔はかなりよくなります。

痔出血だと思い込んでいたにもかかわらず、診察によって大腸癌が発見されることもあります。自己治療するのではなく専門医で診てもらいましょう。

日常生活の注意点

便秘や下痢など肛門への負担が多い生活をしていると再発することがあります。

日常生活の注意点到気を配り、肛門に負担をかけない生活を心がけることが大切です。

- 長時間の座位を避ける
- 十分な水分と食物繊維を摂取する
- 入浴により清潔を保つ
- 飲酒を避ける

- ・肉体的、精神的ストレスを避ける

排便時の注意点

排便のために腹圧をかけていきんでも排便するための筋肉が全然動かない方、逆に筋肉が締まるため、いくら踏ん張っても便が出ない方は、**前傾姿勢**で排便が容易になるといわれています。適切だと思われる前傾姿勢は「考える人」のポーズです。体をまっすぐにして座り、じわじわと前の方に倒します。

長時間の排便を避け、過度に力まない・無理に出し切ろうとしないようにする・便意があったら我慢せずトイレに行く・排便時間は5分以内をめどにする・座浴、温水洗浄式便座（弱い水圧、10秒以内）でおしりを洗う・軽くおしりを拭く、が挙げられます。



痔の外用薬の使い方

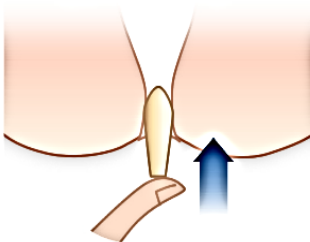
[外用薬の使い方]

坐薬

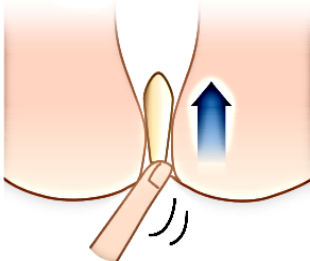
- 1 尖っていない方を、利き手の親指・人さし指、中指でつまむ



- 2 尖った方から肛門内に静かに挿入する



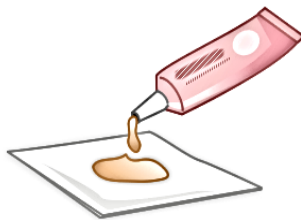
- 3 肛門の奥に入るまで、人さし指でしばらく押さえる



軟膏

塗るタイプ

- 1 適当な大きさに切った清潔なガーゼに軟膏を少し押し出す



- 2 ガーゼを患部にあてがって塗る

※指で直接塗る場合は、あらかじめ石鹸等で手を洗っておく



注入するタイプ

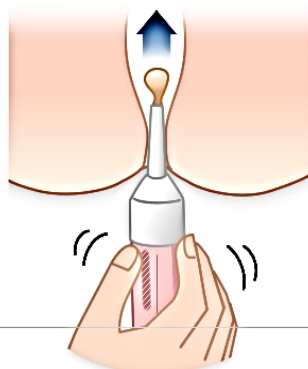
- 1 挿入管をつけるタイプの場合は、軟膏につける



- 2 管に塗るように軟膏を少し押し出す

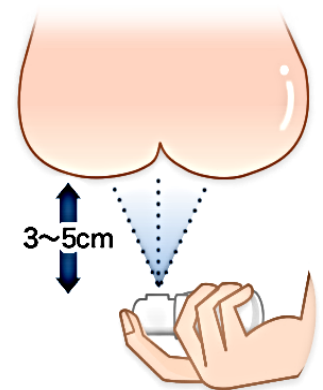


- 3 挿入管の付け根までしっかり肛門内へ挿入し、軟膏を全て押し出す



スプレータイプ

- 1 スプレータイプの軟膏の場合、患部からノズルを3~5cm離し、噴射塗布する



https://www.daiichisankyo-hc.co.jp/health/symptom/28_ji/index2.html 第一三共ヘルスケア＝くすりと健康の情報局＝痔の対策

<https://www.maruhco.jp/medical/articles/posterisanforte/pharmacist/check01.html> マルホ医療関係者向けサイト 薬剤師が知っておくべき痔の診断と治療

文責：五十嵐