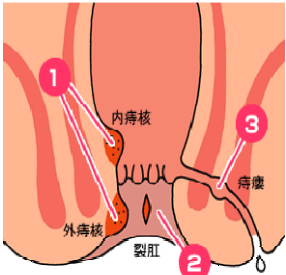


# 笑味ちゃんレター 目指せ！「い〜じ〜ライフ」



痔は、日本人の3人に1人が悩んでいると言われるほど身近な病気ですが、なかなか人には相談しづらいことも。痔のタイプを知り、お尻に優しい生活を手に入れましょう。

## ●痔には3つのタイプがある●



### ①痔核(いぼ痔)

～痔に悩む人の約半数～

お尻の血行が悪くなって血管の一部がこぶ状になったもの。

#### 【症状】

- ・排便時に血が出た。
- ・排便後、便が出きっていない気がする。
- ・肛門に、違和感がある。
- ・肛門周りに、イボがある。

### ②裂肛(切れ痔)～排便が怖い！切れて痛む～

肛門の出口付近が切れて起こる。

便秘でかたくなった便が、肛門の粘膜を傷つけてなることも多い。

#### 【症状】

- ・排便時に痛みがある。
- ・排便後に、ジーンとした痛みが残る。
- ・お尻を拭いた紙に血がつく。
- ・便に潜血がつく。
- ・便が細くなる。



### ③痔瘻(あな痔)～お尻に穴があく！～

肛門にある肛門小窩というくぼみの中に便中の細菌が入り込んで感染し、化膿する。

#### 【症状】

- ・下痢などをきっかけにおこる。
- ・炎症部分に膿がたまる。
- ・肛門が、腫れてズキズキ痛む。
- ・化膿が広がり、肛門近くの皮膚に穴があく。



## ●痔に優しい生活を●

痔は、ほとんどが肛門周辺の毛細血管の血行不良で起こります。その原因は、痔に限らず健康全般に影響を与える生活習慣です。痔を予防する生活は、健康維持に役立つ生活でもあります。

### 1.長時間の同じ姿勢・運動不足を解消しよう

立ちっぱなし、座りっぱなしは、肛門が血行不良を起こすことも。こまめに休憩を取ったり、軽い体操やウォーキングなどを。



### 2.トイレタイムは、5分以内に

排便のためにいきむと、肛門に強い圧力がかかります。また、便座に座っている姿勢は、それ自体が肛門の負担となります。長時間を避けて、適度な時間で済ませましょう。新聞やケータイを持ち込まないように。



### 3.体を冷やさない・お尻を清潔に保つ

体の冷えは血行不良のもとです。特に、腰やお尻周りを湯船やカイロなどで暖めましょう。湯船にゆっくりつかるとは、お尻の清潔にも役立ちます。



### ★温水洗浄で洗すぎはNG★

肛門の皮膚は、唇と同じくらいデリケート。温水洗浄の使用は5秒以内にとどめて、あとはさっと水気を拭く程度に。



### 4.便秘や下痢に気をつけよう

便秘でいきんだり、下痢で勢いよく排出されたりすると肛門には負担がかかります。朝食を取ることを手始めに、現在の食習慣を見直し、規則正しい排便リズムを作ろう。



## 食生活で痔にやさしく！

### “痔”を悪化させない秘訣は、排便コントロール

- ①1日3食よく噛んでゆっくり食べる食習慣を  
朝食は消化吸収のリズムを作ります。  
まずは朝食からゆっくりした気分でしっかりと！
- ②食物繊維を十分に  
食物繊維は便の量を増やし(不溶性)、水分を取り込んで(水溶性)排便しやすくします。
- ③排便を良くするには水分と油脂の摂取も大切  
便が硬くなり、排便に難儀することは禁物、水と油脂で柔らかい便に。
- ④良い腸内細菌を取って、腸内環境を良くすることも大切  
ヨーグルトや納豆菌・麹菌などで善玉菌を増やしましょう。
- ⑤刺激物やアルコールは控えめに  
血流が活発になりすぎるのも要注意！
- ⑥動きましょう  
運動をすることで腸の動きも活発になります。

### 《食物繊維を多く含む食品》



### 《食物繊維の多い南瓜に

乳酸菌のヨーグルトをたっぷりかけて！>



りんごに多い水溶性食物繊維ペクチンは皮の部分に集中しています。皮ごと食べる工夫がもっとも効果的！

### かぼちゃとりんごのヨーグルトサラダ



<材料> (1人分)

かぼちゃ40g / ブロッコリー20g / りんご30g  
干ワカメ1g / レタス10

a [ヨーグルト大さじ1杯 / マヨネーズ大さじ1/2杯  
塩0.3g / オリーブ油小さじ1/3杯

<作り方>

1. かぼちゃは、皮つきで2cm角切りにし、ゆでて、水気を切っておく。ブロッコリーは子房に分け、茹でる。
2. りんごは、皮付きのまま、2cm角に切る。
3. ワカメは、戻してサッとゆで、水をくぐらせる。
4. レタスを敷き1. 2. 3を盛り合わせ、aを合わせを上にかける。

栄養価：エネルギー：142kcal 蛋白質：2.8g 脂質：11.1g 食塩：0.6g  
食物繊維：3.6g

JA鹿児島県厚生連 地域医療推進部 地域医療推進課  
〒890-0061 鹿児島市天保山町22番3号  
TEL 099-806-1101・FAX 099-806-1107  
E-mail [kou.tis@ks-ja.or.jp](mailto:kou.tis@ks-ja.or.jp)  
皆様からのご意見やご質問を、お待ちしております。