

【繰り返しの出血や便の異変は放置せず病院へ】



来院の理由に「出血」が最も多いですが、一番やってはいけないのが、何度も出血を繰り返しているのに勝手に痔だと思い込んで放置することです。なぜなら、「大腸がん」のリスクもあるからです。なかには、出血しているにもかかわらず1年以上放置している患者さんもいますがこれは良くありません。

また、便の形状が以前から比べて変化してきたときも要注意です。便が細くなってきた、柔らかい便しか出ないなどがあれば、これも大腸がんの警告サインです。

さらに、大腸がんが原因で便秘になることもあります。便秘だからと安心せず、おかしいと思ったらすぐに病院に来てください。痔は治りますが、大腸がんは早期にみつからなければ治癒が難しくなります。

【切り取るのではなく、元に戻す手術「ACL法」】

痔核（いぼ痔）の手術に関しては、根治性の高さか結紮（けっさつ）切除手術がスタンダードですが、術後の出血や痛み、肛門狭窄のリスクがあります。当院で実施しているのは「ACL法」という手術です。

痔核は、解剖学的には肛門の便漏れを防ぐ役割をしているゴム栓のような組織（肛門クッション）がズレ落ち肥大することでできると言われています。要するに本来必要なものですから、切り取るのではなく「もとの状態に戻す」、これがACL法の考えです。

ACL法は肛門機能にほとんど異常が出ず、痛みが相当軽減されます。また、切り取らないため見た目も元通りになります。

【食事や生活習慣の改善を含む保存療法が基本】

裂肛（切れ痔）は、基本的には便性状が悪い（便が硬い・柔らかい）ことが大きな原因です。また、肛門の洗いすぎやこすりすぎにより肛門周囲の皮膚が弱くなっていることもあります。

ですから、食事や薬による便性状の改善と正しい排便、正しい肛門洗浄の指導が保存療法の基本です。ただし、裂肛を長年繰り返している場合は肛門が狭くなってしまうことがあります。この場合手術が必要です。手術は肛門に指を挿入して狭くなった肛門を広げる肛門用手拡張と、よりひどい肛門狭窄に対して行う肛門拡張手術があります。肛門用手拡張は日帰りで行えますが、肛門拡張手術の場合は入院が必要となります。

【温水洗浄便座の使い過ぎは要注意】

痔核（いぼ痔）や痔ろうにはあまり関係ありませんが、裂肛（切れ痔）には良くない影響があります。水圧自体刺激になるので肛門には良くないですし、きれいに洗いすぎるとおしりの常在菌がいなくなり、そうすると肛門の免疫力低下や肛門カンジタ症になる場合もあります。

また、使い過ぎで裂肛（切れ痔）になる可能性も高まります。温水を数秒あててみて、便がつかなくなったらやめるという使い方が望ましいでしょう。お風呂などでも、固形石鹸や消毒液で洗いすぎるとおしりがただれ、かゆみが出たり、脆弱性裂肛になるので注意が必要です。

【座りっぱなしや同じ姿勢、深酒にも要注意】

座りっぱなしや長時間かがんだり、同じ姿勢をしている人はおしりに負担がかかりやすいので、気をつけたほうが良いでしょう。

もし座りっぱなしの時間が1時間を超えるようなら、一度背中を伸ばしたり、立ち上がったたり、屈伸運動をしたりすることをお勧めします。

また、深酒については翌日におしりから出血される方が多くみられます。また、アルコールの代謝物によって、皮膚炎になったりもします。深酒は肛門に良くないので、痔の症状がある方は飲む量を控えるとよいでしょう。



【食物繊維で便の量を増やし、腸の動きを活発に】

便の80～90%は水分です。水分が少ないとすぐに便が硬くなり、出づらくなります。また、食物繊維は必要です。食物繊維はほとんど消化されずそのまま出るので、便の量を増やし、腸の動きを活発にしてくれます。特にダイエットなどで食事量の減った方には有効です。

また、善玉菌の食糧にもなりますので、腸内環境にも良いと思います。また、便の滑りをよくするには油分も大切です。動物性脂肪は悪玉菌を増やすため便秘になる傾向が高まります。油分はできれば青魚やオリーブオイルなどで摂取することが望ましいですね。

【女性特有の便秘「直腸ポケット」】

女性特有の便秘として「直腸ポケット」が挙げられます。これは直腸内の便が、直腸壁の前側の腔側にできたポケット状のくぼみに入り込み、肛門から出せなくなった状態です。「便秘」といってもタイプがあり、その原因をしっかりと診断する必要があります。

【便秘の種類にあわせて、治療することが大切】

便秘は痔になる大きな要因の一つです。便秘の治療としては、一つは食生活や生活習慣の改善、もう一つは投薬治療があります。投薬治療は便性状を整えるために行いますが当院では大腸刺激性下剤は使いません。こちらは長く使いすぎると大腸の神経細胞を破壊し、機能が低下、結果として便秘がどんどん悪化します。

また、便秘の原因には、大腸がんや内科的疾患、薬などが関係しているケースや過敏性腸症候群という自律神経のバランスが悪くて起こるもの、あるいは「直腸性便秘」といって、直腸までは便は来ているのにでないという便秘もあります。便秘にもさまざまな種類があり、それを診断してから治療に入ることが重要です。