

# できれば薬で治したい！「痔」の治療＆予防法

「あつ、痔かな」と思っても、患部が患部だけになかなか病院に足が向きません。まずは、痔にならないよう日常生活に注意しましょう。もしなってしまったら、市販薬などで早めに対処したいものです。

## ① 痔もいろいろ種類別に見た症状と原因

痔は、大まかにいうと裂肛(切れ痔)、痔核(いぼ痔)、痔瘻(あな痔)の3種類に分かれます。

裂肛は、排便時に硬い便が肛門上皮を傷つけてできる痔。出血はほとんどありませんが、知覚神経が集中している場所なので、強い痛みを伴います。

そのためトイレに行くのを我慢すると便秘になり、また硬い便が裂肛を傷つけるという悪循環に陥り、慢性化してしまいます。

痔核には、直腸と肛門の境目、歯状線より奥の粘膜にできる内痔核と、歯状線より外側にある肛門上皮にできる外痔核があります。内痔核が肛門外に脱出するようになったものを脱肛といいます。

痔核は、歯状線の周囲の静脈がふくらんでこぶ状になる 脈瘤。この静脈瘤内に血栓ができる腫れたり、出血したりするわけです。内痔核は痛みがほとんどなく、外痔核は強い痛みを伴います。

痔瘻は、歯状線にある肛門小窩から細菌が入って化膿した肛門周囲膿瘍が進んで、膿の出る管が肛門内とつながったもの。排便とは関係なく痛みに悩まされます。



## ■自分で手当てをするための市販薬の種類と効能

裂肛は、潰瘍ができる慢性期になると手術が必要になりますが、急性期の段階では、市販薬などで症状が改善される場合もあります。食習慣に気をつけてもなかなか便秘が治らない場合は、まず整腸剤配合の胃腸薬を試し、効かない場合は緩下剤配合の便秘薬を。痔核の場合も、まず胃腸薬や便秘薬で腸を整え、必要に応じて軟膏や座薬を。炎症や痛みがひどい場合は、鎮痛・消炎剤を服用しましょう。脱肛は薬では治りませんが、本人が気にしなければ手術をしない場合もあるようです。肛門周囲膿瘍や痔瘻も患部の切開や手術が必要。疑わしい症状が現れたら、早めに病院に行きましょう。

## ■痔にならないために生活習慣を見直そう

痔の予防は、正常な軟便から。つまり便秘にならないことです。

そのためには、食物繊維を多く含んだ食事をするなど食習慣を改善すること。また、毎朝朝食をきちんと摂り、トイレに行く習慣をつけましょう。

肛門を清潔にし、血行をよくすることは、痔の予防だけでなく、症状の悪化を抑えるのに有効。もし痔になったら、香辛料などの刺激物を摂り過ぎないよう注意しましょう。患部の腫れや出血がひどくなってしまいます。

痔を予防するための生活上の注意点を別表にまとめたので、参考にしてください。

### ● 痔の種類別症状・原因と治療法

種類	症状	原因	治療法
裂肛(切れ痔)	排便時に痛みあり。わずかに出血する。	便秘。硬い便が排便時に肛門上皮を傷つける。	入浴、外用薬、手術
痔核(いぼ痔)	内痔核は出血するが痛みはない。外痔核は出血しないが痛みがある。	排便時のいきみ、便秘、下痢。歯状線周辺の静脈が鬱血してこぶ状になる。	外用薬、内服薬、手術
痔瘻(あな痔)	膿が出る。肛門周囲膿瘍の段階では患部が腫れ、痛みがひどく、熱が出る。	歯状線にある肛門小窩から細菌が入り膿瘍を作る肛門周囲膿瘍を経て、膿が出たあと肛門内と外を結ぶ管ができる。	入痔瘻は手術。肛門周囲膿瘍は外用薬、内服薬、切開