

ぷちインフォ

’06 8月号

—痔核について—

痔は痔核、裂肛(きれ痔)、痔瘻、の3種類が大半を占められています。

その中で痔核は「いぼ痔」と呼ばれ、痔全体で最も多く、約50%がこの痔核と言われています。

《痔核とは》

痔核(いぼ痔)はヒトにしかない病気です。

その理由はヒトは立つことにより肛門が下に来てしまい、さらに腸から肝臓へ繋がっている門脈には弁がないため血が溜まり易いのが原因です。

痔は皮膚の病気と思われがちですが、実は腸の血液が滞り、うっ血することにより炎症などが起こる血流や血管の病気なのです。

《痔核のための3つの生活習慣》

先ほどにもあるように、痔核(いぼ痔)は血流に問題があって起こる病気であるため、その予防や養生には、血流を良くする生活を心がけることが重要になります。

日常生活で行えるポイント

①適度な運動

運動により血流が良くなり、うっ血が抑えられます。

ただし、肛門部に力が入りすぎる運動は逆に負担になってしまいますので避けるのがよいでしょう。

②冷やさず、暖める

体を温めることにより血流を良くすることが出来ます。

暖め方もゆっくり長く暖めるのがポイントです。お風呂もぬるめのお湯に長く浸かるのがよいでしょう。

また、冷えると血流が悪くなるので下腹部を冷やさないようにすることも重要です。

③アルコールはほどほどに

アルコールの飲み過ぎは、肝臓に負担をかけ血流を悪くしたり、体を冷やす原因にもなります。

アルコールをほどほどに抑えるだけでなく、肝臓に良い食べ物などもしっかり摂ると良いでしょう。

薬に頼るだけでなく、是非生活からもケアをしてみてください。

—親切、便利、安心、お役に立ちますノムラ薬局