

冬は痔の大敵！



悪化させないためにできることと治療法

痔は、日本人の3人に1人が患うと言われているとても身近な病気です。

そして痔は冬になると悪化しやすいため、予防することが大切です。

また冬は体調を崩しやすい時期でもあり、風邪や感染性胃腸炎をはじめ感染症などが原因で痔が悪化することもあります。

そこで今回は、痔を悪化させないための予防法や治療法についてご紹介致します。

★痔の予防法



①排便をコントロールする！

冬は運動量や水分摂取量が減り便秘になりやすいため、適宜運動を行って腸を動かし、決まった時間に水分摂取をするなどして脱水に気をつけましょう。また排便時にいきみ過ぎると、痔を悪化させる可能性があります。

排便1回あたり力を入れるのは5～10秒程度が目安です。

②おしりの血行を妨げず、清潔を保つ！

冬はおしりの血流を悪化させるので、**冷たい床には直接座らないように**しましょう。

長時間の座り仕事や立ち仕事の合間には**ストレッチ**をしましょう。

またなるべく**湯舟に浸かり**身体を温めましょう。

排便後はウォシュレットなどで**おしりを清潔に**保ちましょう。



④免疫力を高める！

バランスのとれた食事を摂り、規則正しい睡眠をとりましょう。

アルコールや刺激物の摂取は控えましょう。

また基本的な**手洗い、うがい、マスクの着用等引き続き感染予防に努めましょう。**



★痔の治療法

①薬物療法

坐薬や塗り薬、内服薬の3種類があります。



②注射療法(ジオン注)



内痔核で出血を繰り返す場合に硬化剤を注入して止血し、痔を固める方法です。



③手術療法

薬物療法や注射療法を行っても再発を繰り返す場合や、痛みや出血により日常生活にも支障をきたすような場合には手術が適応となります。



**当院でも痔の診察や治療を行っております。
「肛門科の診察は恥ずかしい」とお思いの方も
いらっしゃるかと思えます。
外来スタッフ一同、患者さんの気持ちになっ
て対応致しますので、お気兼ねなくご相談く
ださい！**

