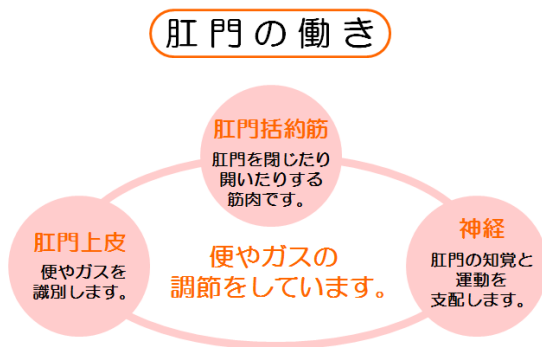


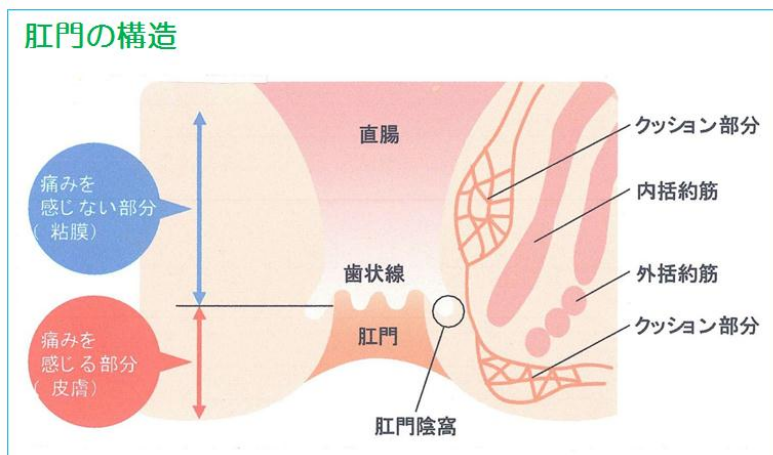
肛門疾患（痔核・裂肛・痔瘻）

まず、**肛門とは？**

消化管（口～食道～胃～十二指腸～小腸～大腸）の**末端**で、**糞便・ガスの出口**です。肛門直前の直腸の内容物が、固形か液状かガスかを識別し、排便と排ガスを調節する機能があります。



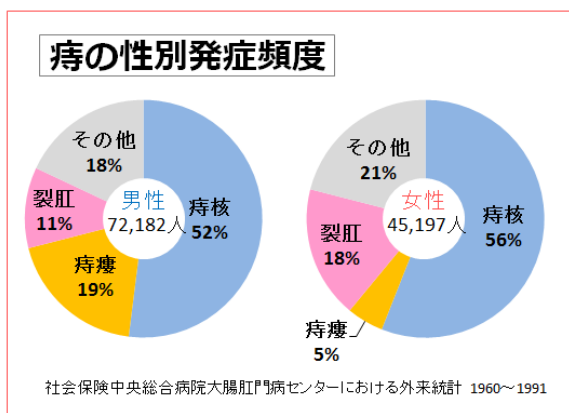
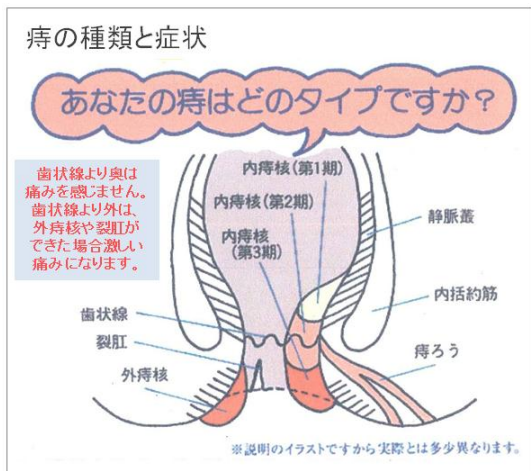
肛門は、肛門機能（持続的閉鎖と排便・排ガス）を調節する種々の筋肉や静脈叢をふくむクッション部分・肛門上皮で構成されています。排便には、種々の反射やメカニズムがあります。



肛門疾患は、生命予後に関する疾患ではなく、羞恥心からヒトになかなか相談もできずに悩むと云う他の疾患とは違った側面ももっています。痔は、日本人の**3人に1人**はもっているとも云われ、**国民病のひとつ**です。

一般の人は、十把一絡げ（じっばひとからげ）に、“痔”と呼んでいますが、肛門三大疾患である**痔核（いぼ痔）**、**裂肛（切れ痔）**、**痔ろう**に分類され、症状・所見・治療法も違います。痔核は、男女ともに約半数を占め、次に、男性では痔ろうが、女性では裂肛が多い

傾向があります。



原因

痔の発生原因

痔は長い間の生活習慣と密接に関わる病気です。すなわち、痔になりやすい背景には次のことなどが考えられます。

- 便秘
- 便意をがまんする
- 不規則な食生活
- 長い排便時間
- 下痢
- 肛門の不衛生
- 食物繊維の少ない食事
- 飲みすぎ、食べすぎ
- 心身のストレス
- 身体の冷え
- 妊娠、出産
- 長時間の立ちっぱなし、座りっぱなし

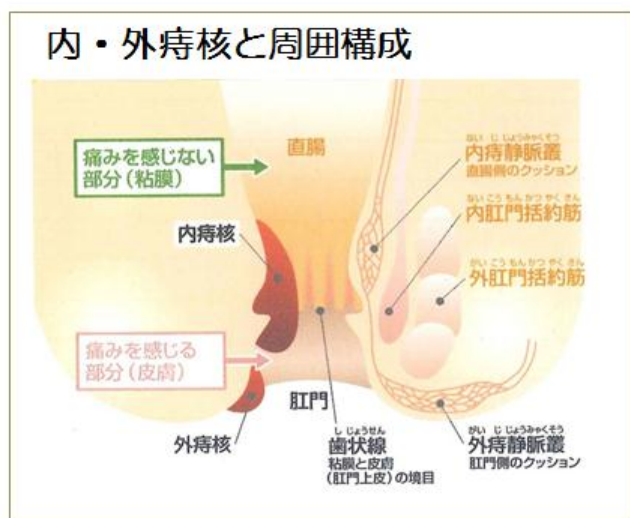
生活環境の変化・食生活の変化・生活習慣の変化等の様々な原因がありますが、年々、便秘の人が増え続けています。この便秘が最大の原因で、“痔”は、生活習慣病のひとつと考えられています。子供の頃よりの、排便習慣（朝食後の排便）が最も大切です。適度な運動で、大腸蠕動を高めることも便秘改善には必要です。便秘で、コロコロ便の排便時には、いきみが強くなり、痔核・裂肛の最大の原因となります。痔ろうは、軟便や下痢に多く見られます。

痔は、男性に多いというイメージがありますが、実際は女性も結構多く、恥ずかしさから潜在化して、“隠れ痔主”が圧倒的に多いと見られています。女性の場合、痔の最大の原因である便秘が多いためです（生理前に女性ホルモンの影響で、腸の動きが弱くなり、便秘を来します）。また、妊娠・出産を契機に痔になることも多々見られます。

痔核

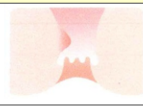
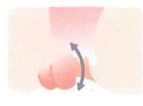



排便時のいきみや便秘や下痢などにより、肛門クッション部分の破綻を来し、静脈叢のうっ血・怒張した状態を云います。歯状線（直腸と肛門の境界線）の上下で内・外痔核に区分されます。歯状線より口側の直腸粘膜に生じる内痔核は痛みはほとんどなく、肛門

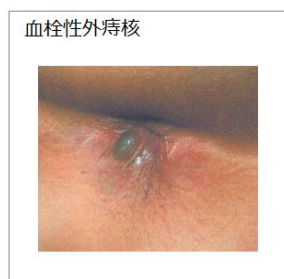
側の外痔核は痛みを生じます。



一般的に、内痔核は時計方向で、3時、7時、11時に発生しやすい傾向です。また、内痔核は痔核の状態により4型に分類され、内・外痔核の状態により治療法も違ってきます。

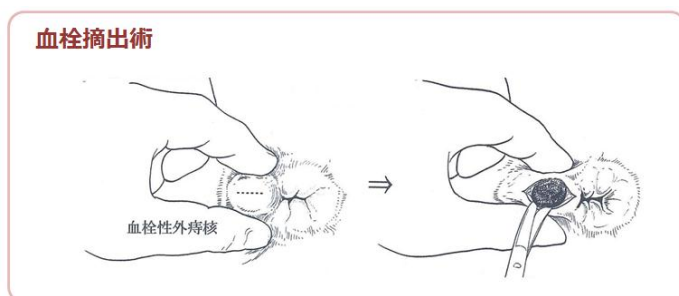
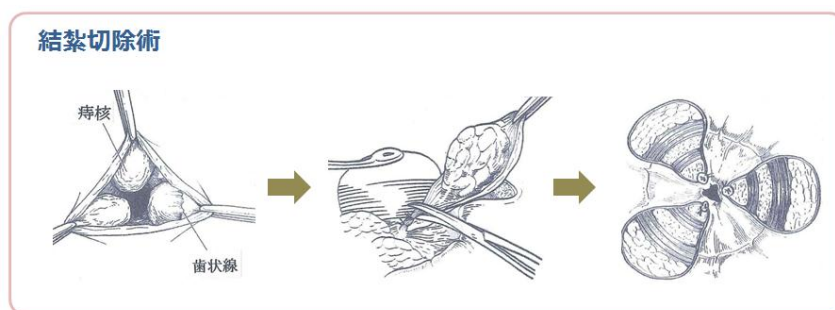
内痔核のGoligher分類と外痔核の症状

分類	主な症状	
内痔核	I度	 <ul style="list-style-type: none"> ●痔核の脱出はない。 ●痛みはなく、排便時に鮮血を出血することが多い。
	II度	 <ul style="list-style-type: none"> ●排便時に脱出するが、自然に戻る。
	III度	 <ul style="list-style-type: none"> ●脱出して、指で押し込まないと戻らない。
	IV度	 <ul style="list-style-type: none"> ●指で押し込んで戻らず、出たままの状態となる。 ●粘液がしみ出て下着が汚れる。
激しい痛みを伴う痔核	血栓性外痔核	 <ul style="list-style-type: none"> ●肛門周囲に血栓(血の塊)が作られたもの。 ●皮膚が破れて出血することがある。
	嵌頓痔核	 <ul style="list-style-type: none"> ●痔核内に血栓が多くでき、嵌頓状態(脱出して腫れ、戻らなくなる)となったもの。



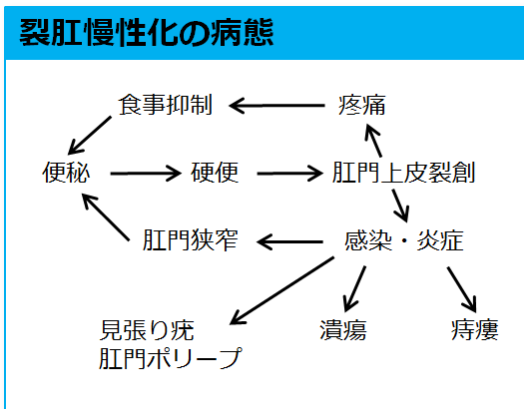
治療法に関しては、痔核の状況にもよりますが、**患者自身の希望**も十分考慮されます。痔核の治療法には、日常生活指導、冷却、坐薬・ぬり薬等の薬物療法などの保存的療法、硬化療法、ゴム輪結紮療法、結紮切除術・PPH法・血栓摘出術等の手術療法がありますが、

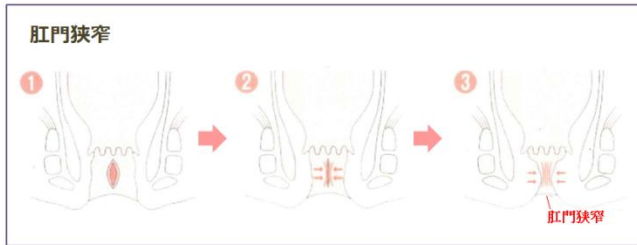
個々の症例に適した最も侵襲の少ない治療法を選択して行うことが必要です。その各々に長所・短所も見られます。



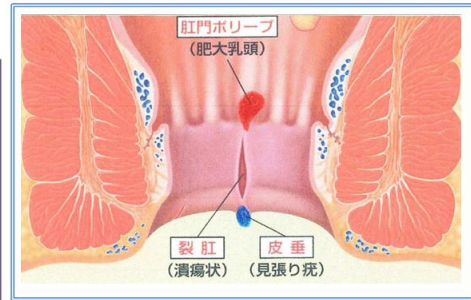
■裂肛

硬便の排泄などにより生じた肛門上皮の裂創を云います。慢性化すると、肛門の**狭窄**が見られたり、**肛門ポリープ**や皮膚のたるみ（**皮垂**）を伴うようになります。





裂肛による二次性変化



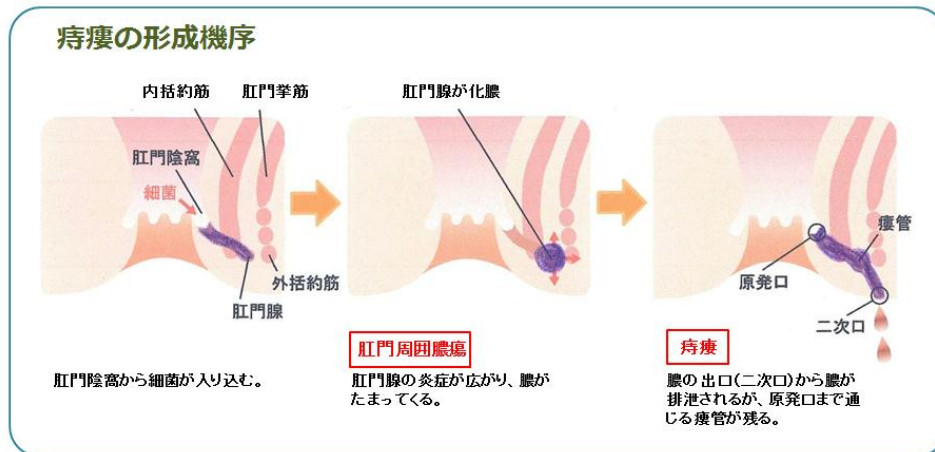
20~40 歳代の女性に多く発生します。強い痛みと少量の出血が見られます。

治療は、まずは坐剤、排便コントロールなどによる保存的治療が原則で、3ヶ月以上の保存的療法が奏功しない場合は、用手肛門拡張術や手術（側方内肛門括約筋切開術）を考慮した方が良いでしょう。





■痔ろう

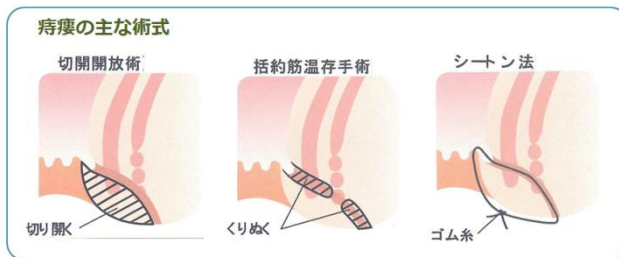
下痢などにより、歯状線にある**肛門陰窩**より**細菌感染**を起こし、**肛門周囲膿瘍**を形成し、**皮膚と交通した状態**を云います。



痔ろうにも、瘻管の伸びる方向・深さにより、治療法が異なります。肛門周囲膿瘍の切開もふくめた手術療法が基本的な治療です。

痔瘻の分類と治療法

分類	病巣の深さと特徴	主な治療法
浅部（単純）痔瘻	低位筋間痔瘻  内括約筋と外括約筋との間を下に伸びる。痔瘻の約6割を占める。	<ul style="list-style-type: none"> ●瘻管が後方にある場合は「切開開放術」 ●瘻管が前方や側方にある場合は「括約筋温存手術」あるいは「シートン法」
	高位筋間痔瘻  内括約筋と外括約筋との間を上伸びる。二次口がないため排膿されない。痔瘻の1割弱にみられる。	<ul style="list-style-type: none"> ●「括約筋温存手術」
深部（複雑）痔瘻	坐骨直腸窩高痔瘻  外括約筋を越えて肛門拳筋の下のほうまで伸びる。肛門の後方を複雑に走行する。痔瘻の約3割を占める。	<ul style="list-style-type: none"> ●「肛門保護手術」（一種の括約筋温存手術）
	骨盤直腸窩高痔瘻  肛門拳筋の上に伸びる。直腸狭窄を起こしやすい。ごくまれにみられる。	<ul style="list-style-type: none"> ●治療が大変困難で、手術をして人工肛門になる場合もある。



■痔の予防

原因の排除が第一です。排便異常（便秘・下痢）、ストレス、長時間の座り仕事、刺激物の摂取等の排除等が予防に繋がります。

痔を予防するためのポイント 10

1. 毎日お風呂に入りましょう。



2. おしりはいつも清潔にしましょう。ただし、トイレの流水便座によるおしりの洗いすぎには注意しましょう。



3. 便秘にならないよう気をつけましょう。



4. 下痢をしないよう気をつけましょう。



5. 排便のときに、無理にいきまないようにしましょう。



6. おしりを冷やさないよう注意しましょう。



7. 長時間、同じ姿勢を続けないようにしましょう。



8. 長いドライブは避けましょう。



9. アルコール、刺激物は控えめにしましょう。



10. 医師に相談し、正しい診断。



排便のポイント ①便意を感じた時に排便しましょう（我慢は便秘を招きます）

②排便時間は長くて3分以内

③排便後は出来れば洗浄を！

食事のポイント ①食物繊維をしっかり取る

②十分な水分を摂取

③朝食をしっかりとして、排便習慣の確立をはかる（胃腸運動を活性化）

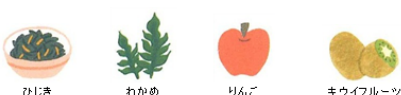
おしりにやさしい 食生活ポイント

① 食物繊維豊富な食品を

●不溶性食物繊維：野菜、特に根菜類、いも類など。
便のカサを増やし、大腸の働きを活発にする。



●水溶性食物繊維：果物、海藻類など。
便をやわらかくする。



② 善玉菌を増やし腸内環境をベストに

●ビフィズス菌入りの食品を食べましょう。
●ビフィズス菌の好物である乳糖やオリゴ糖を多く含む食品を食べましょう。

ビフィズス菌入りの食品



・ヨーグルト
・乳酸飲料 など

乳糖を含む食品



・牛乳
・チーズ
・ヨーグルト など

オリゴ糖を含む食品



・ごぼう
・タマネギ
・ハチミツ
・豆乳 など

■鑑別すべき疾患

大腸憩室（S状結腸）：比較的赤い出血（鮮血様）が見られます。

直腸がん・ポリープ：おしりからの出血で、“痔”や“痔”やと勝手に思い込み、放置して結局は大腸がん（特に直腸がん）で、人工肛門をつける羽目になったとの話をよく聞きます。肛門よりすぐ上の直腸がんや直腸ポリープの出血は、痔からの出血と同様、鮮血の場合が多いので、自己判断は禁物です。

虚血性大腸炎：中高年以降に発生し、左下腹部痛を伴う下血

〈参考文献〉

- ① 痔の知識：岩垂純一、② 天藤製薬株式会社パンフレット、③ 田辺三菱製薬株式会社パンフレット、④ 肛門疾患の診断と治療のアドバイス：日本シェーリング株式会社、⑤ 消化器外科：ヘルス出版