



とうめい news

2021.5.1
Vol.237

〒243-0034 厚木市船子237
TEL. 046-229-3377
発行者:河野 昌史
編集責任者:和田 博貴
印刷:(有)タイム21

ホームページアドレス <http://www.tomei.or.jp/clinic/>

野鳥 オオルリ

全長：16.5cm 日本では夏鳥で、ほぼ全国で繁殖しています。山地の溪流沿いで見られることが多い鳥です。そんな夏鳥の中で、濃いブルーの背中、白いおなかというはっきりしたコントラストをもつオオルリのオスは、よく目立ちます

痔のお話

総合診療科:佐口 武史

TOPICS

コロナ禍において、在宅ワークが増えていくと思います。座っている時間が多くなると、心配なのは、「痔の悪化」です。今回は原因、予防法と、最後に当院でも行っている日帰り手術についてご説明します。

痔とは、肛門の外側や内側に、いぼができて疼痛があったり出血したりする症状です。

内痔核・外痔核・切れ痔・いぼ痔など種類がありますが、総じて肛門周囲の血流が悪化することが要因です。

<原因>

- ・食生活の乱れや便秘気味で便が硬く、排便のたびに肛門の粘膜へ負担がかかっている。
- ・デスクワークで同じ姿勢が続くことが多い（肛門周囲が圧迫されている）
- ・体が冷えやすい（全身の血流が悪い）などが挙げられます。

<予防法>

【運動】

- 1時間に1回程度は立ち上がり、簡単なストレッチや屈伸運動を行う。
- 座位のまま、おしりを左右にスライドさせる。
- 肛門括約筋を1～2分閉めるのを数回繰り返す。

【食事】

- 水溶性食物繊維が多い海藻類などを多めに摂る。
- 香辛料を避け、刺激の少ない、アルコールを含まない、ビタミンを多く含む食物を摂る。
- ノンカフェインの水分を1日1.5～2.0リットルほどこまめに飲む。
- 食事だけで難しい方は、乳酸菌であるミヤリサンやビオフェルミンもおすすめ。

【新しい痔の治療（痔核硬化療法）】

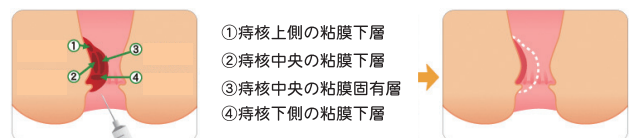
2005年頃より普及し始めた、新しい痔核治療です。

当院でも、内痔核を切らずに治す『ALTA療法』を行っております。この方法は痔に、直接注射することで、手術による治療と同等の効果を得られる上、手術に比べて、出血や痛みが少なく、日帰りで治療が受けられます。ALTA療法は肛門の内側にできる内痔核に効果があり、脱出や出血を繰り返す場合、腫れや痛みが続く場合に適応となります。外痔核を伴うものなど、状態により手術が必要となることもあります。ALTA療法後はまず、痔に流れ込む血液量が減り、出血が止まります。その後1週間～1ヶ月をかけて粘膜は硬くなり、元の位置に固定することで、脱出がなくなります。

ただ、『痔』といっても、外痔核や切れ痔、肛門皮弁などでは治療法が異なりますし、生活習慣を改めるだけで軽快する場合があります。

ほかにも、肛門疾患・痔の治療法は多岐にわたります。どうぞ安心して、お気軽に受診・御相談してください。

ALTA療法（四段階注射法）



痔核の4カ所に薬液を投与します。

薬液の働きにより粘膜が硬くなり、元の位置に固定します。

*ALTA：硫酸アルミニウムカリウム・タンニン酸注射薬
硫酸アルミニウムカリウム：出血症状や脱出症状を改善
タンニン酸：硫酸アルミニウムカリウムの働きを調整