

# ひまわりだより



NO.260

2020年1月



巾上ひまわり薬局 松本市巾上10-5 TEL 0263-35-4441  
FAX 0263-37-5561  
塩尻ひまわり薬局 塩尻市長畝230-3 TEL 0263-51-5311  
FAX 0263-51-5322

定休日 日曜・祝日

 明けましておめでとうございます。 



本年もよろしくお願ひ致します。

今回は、痔のセルフケアや予防について  
お話します。



---

## 痔のセルフケア

症状の軽い痔核や裂肛は、市販薬(OTC 医薬品)でセルフケアができます。当薬局でも、ボラギノール®A 注入軟膏を扱っています。便秘がある場合には、同時に便秘の改善にも励みましょう。

ただし状況により、セルフケアではなく、専門医を受診したほうが良い場合もあります。

※医療機関での受診をおすすめする場合※



- ・痔瘻が疑われる場合(膿みが出て発熱を伴うなど)
- ・出血が多い場合
- ・外痔核が進行して、いぼが大きくなり、激しい痛みを伴う場合
- ・痔かどうか判断できないが、便に血液が混じっている場合  
大腸ポリープや大腸癌による出血の可能性がります。
- ・便が黒い場合  
上部消化管からの出血の可能性がります。
- ・市販薬(外用薬)を10日程使用してもよくなる場合


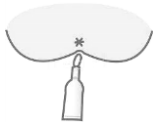
内服薬の場合は、1 ヶ月程度を目安とし、改善がみられなければ受診をしましょう。

### ※痔の薬の選び方のポイント※

痔の種類や症状により、選ぶべき薬が異なります。自分の症状に合ったものを選びましょう。

#### ◆外用薬

市販の外用薬には、坐薬、軟膏、注入軟膏等の種類があります。

- ▶ **坐薬**：肛門の内側にできる内痔核には肛門に挿入する坐薬が効果的です。
- ▶ **軟膏**：肛門の外側の外痔核や裂肛には、患部に直接塗布する軟膏を選びましょう。清潔な手で直接塗るか、ガーゼなどに伸ばして塗布するのもよいです。
- ▶ **注入軟膏**：内痔核と裂肛の両方の痔がある場合は注入軟膏がよいでしょう。直接塗布することも肛門内に注入することもできます。

配合されている成分により作用が異なるため、詳しくは薬剤師に相談するとよいでしょう。

- ・抗ヒスタミン成分：かゆみを鎮める  
塩酸ジフェンヒドラミン、クロルフェニラミンマレイン酸塩など
- ・ステロイド：腫れや炎症を抑える  
プレドニゾロン酢酸エステル、ヒドロコルチゾン酢酸エステルなど
- ・止血成分：止血効果を促す  
テトラヒドロゾリン塩酸塩、ナファゾリン塩酸塩など
- ・局所麻酔成分：痛みやかゆみを和らげる  
リドカイン、アミノ安息香酸エチルなど
- ・殺菌消毒成分：感染を抑え傷口の悪化を防ぐ  
クロルヘキシジン塩酸塩、ベンザルコニウム塩化物など
- ・アラントイン：傷の治癒を促す
- ・メントール：清涼感があり、痒みを緩和する …など



## ◆内服薬

痔核や裂肛を問わず、なかなか治らない痔には内服薬もおすすめです。外用薬に比べると即効性はありませんが、痔を身体の中から改善します。現在、錠剤やカプセル剤、顆粒剤、漢方薬、また口腔の粘膜から吸収される舌下錠など、さまざまな種類があるため、飲みやすいものを選ぶというのもいいでしょう。

## 予防・悪化させないためのセルフケア

### ☆ 毎日お風呂に入りましょう。

シャワー派の方も多いと思いますが、入浴はからだ  
が温まることで肛門のうっ血が改善されます。また、  
より清潔に保てるため、一番の予防・治療法と言えます。



### ☆ おしりはいつも清潔にしましょう。

お尻を不潔にしていると、細菌が繁殖し、痒みや炎症を起こしたり  
します。排便後はできるだけキレイにしましょう。

洗浄機能付き便座は肛門を清潔に保てることから、お尻のトラブルを抱える方には強い味方です。しかし、使いすぎには要注意!!  
強い水圧で長い時間温水を当てていると、皮膚のバリアが壊れて、痒みなどが起こる可能性があります。



### ☆ 便秘・下痢をしないようにしましょう。

痔を悪化させる原因である便秘を解消することがとても大切です。水分を十分にとり、食物繊維や発酵食品などを取り入れ、バランスのよい食事を心がけましょう(詳細は先々月のひまわりだより No.258 を参考に)。朝ごはんを食べると便意のスイッチが入りやすいため、朝ごはんを抜かないことも大切です。

また、下痢も粘膜が傷ついて細菌に感染することで痔になることがあるため、気を付けましょう。

☆ トイレで強くいきまないようにしましょう。

強くいきむと、肛門のうっ血や出血をきたすことがあります。排便は3分程度とし、出し切ろうと長居をするのは肛門に大きな負担となります。出ないときは無理せず切り上げましょう。また、便意を我慢しすぎると、直腸が便の水分をどんどん吸収し、硬くなってしまうため、我慢しないことも大切です。



☆ 下半身や腰回りを冷やさないようにしましょう。

腰回りを冷やすと肛門の血行が悪くなるので、よくありません。冷えと痔には密接な関係があるので、気温の下がる冬は特に注意が必要です。腹巻きやカイロなどをうまく活用しましょう。

☆ 長時間同じ姿勢を続けないようにしましょう。

同じ姿勢で座りっぱなしや立ちっぱなししていると肛門の血流が悪くなりがちです。デスクワークの方は仕事の合間に少し歩いたりストレッチするなど、こまめに姿勢を変えましょう。ストレスや疲労をためないことも大切です。



☆ アルコールや香辛料などの刺激物は控え目にしましょう。

アルコール類、コショウ、唐辛子などの香辛料は肛門を刺激し、うっ血をきたします。

痔と似た症状でも、実際には別の病気がみつかることもまれにあります。痔以外の病気ではないことを正確に診断してもらうことも大切です。



❖ ひまわり薬局ではホームページも開設しています ❖

<http://www.himawari-ph.nagano.jp/>

こちらも是非、ご覧ください ☺