2017年7月作成

作成：天藤製薬株式会社
（本書の無断複製・転載を禁ず）

おしりのトラブル

はじめに

日常生活の中で便やおしりのことについて
会話がされることは少ないと思います。
特に女性はホルモンの影響で便秘になりやすく
また妊娠、出産によっても
おしりのトラブルを起こしやすいのです。
女性にとっておしりの調子が悪いことは
決して特別なことでも
恥ずかしいことでもありません。
おしりの調子が悪いときは
専門医を受診し早めに対処しましょう。

【監修】
日本橋レディースクリニック
院長 馬場真木子

診察の手順

1 問診
現在の症状や排便状態、また、これまでどんな病気をしたことがあるか、現在治療中の病気などについてお聞きします。

2 視診
肛門および肛門周囲の状態を、外側から目で見てよく観察します。

3 指診
潤滑剤をぬった指（通常ひとさし指）を肛門内に挿入して肛門内を診察します。
（痛みはほとんどありません）

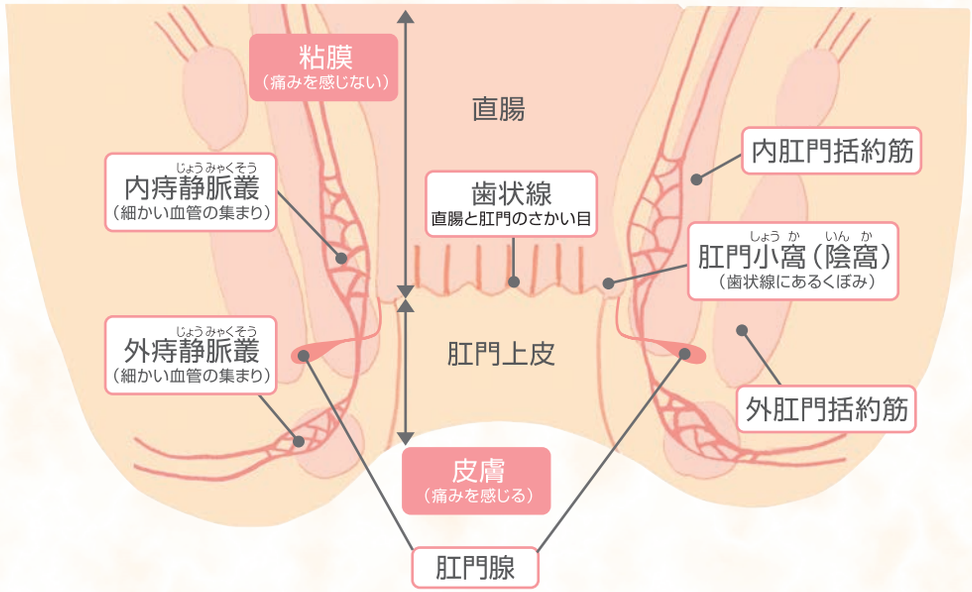
4 肛門鏡
筒状の器具（肛門鏡）を使い、肛門を少し広げ肛門内の状態を観察します。
（痛みはほとんどありません）

5 直腸鏡
肛門から長さ15～20cmほどの器具（直腸鏡）を挿入して肛門～直腸内の状態を観察します。
（痛みはほとんどありません）

症状や病気によっては、さらに詳細な検査が必要になってきます。

説明
医師から診断と治療方針を説明します。

おしりの構造



肛門の働き

肛門括約筋
肛門を閉じたり
開いたりする
筋肉です。

肛門上皮
便やガスを
識別します。

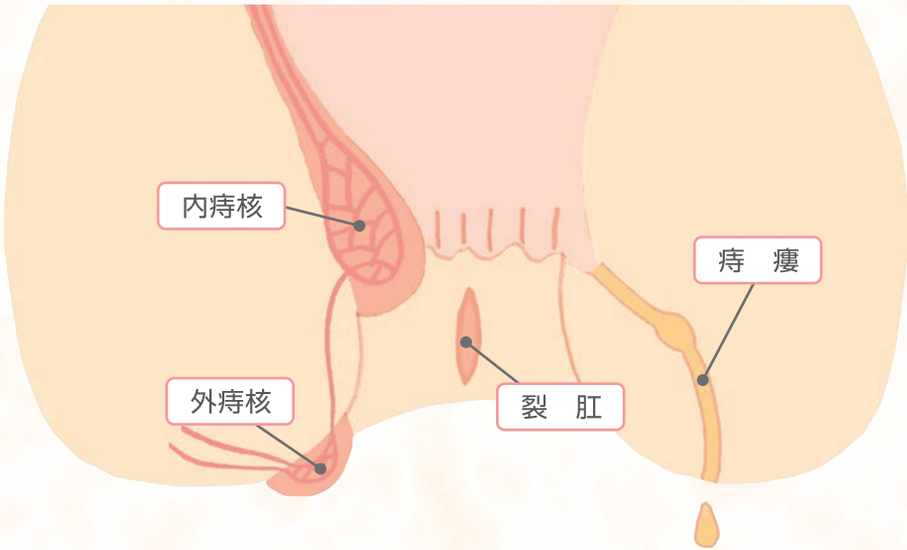
神経
肛門の知覚と
運動を
支配します。

便やガスの調節をしています。

痔とは

「痔」とは肛門周囲の病気を総称していう言葉です。

中でも痔核、裂肛、痔瘻を3大疾患といいます。



痔疾患の男女差

	男性	女性
1	痔核	痔核
2	痔瘻	裂肛
3	裂肛	痔瘻

痔核（いぼ痔）

痔核は痔の中で男女ともに最も多い疾患です。排便時のいきみなどによって、肛門周辺がうっ血することにより起こります。くり返すうちに、肛門部の組織がゆるみ、出血や脱出、便が残っている感じ（残便感）などの症状がでてきます。
歯状線をさかいに、「内痔核」と「外痔核」に分けられます。

内痔核の分類

Ⅰ度

痔核が肛門内でふくらんでいるだけで、肛門の外へでてくることはない状態。

Ⅱ度

排便時に痔核が肛門の外へでてくるようになるが、排便後は自然にもどる状態。

Ⅲ度

排便時に外に飛びだした痔核を自分の指で肛門内に押しこまないともどらない状態。

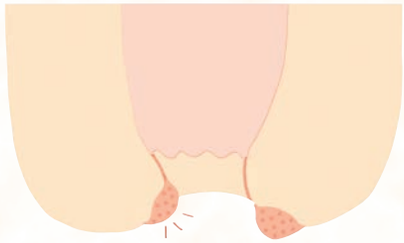
Ⅳ度

痔核が常に肛門の外にでたままで、指などで押しこんでも、もどすことができない状態。

原因　便秘や下痢、いきみのくり返し、長時間の同じ姿勢（座り続ける、立ち続けるなど）、冷え、妊娠、出産など

治療　基本は薬物療法。症状に応じて外来処置・注射療法や手術。出血による貧血がひどい場合や、日常生活に支障がでてくれば手術を行います。排便時間は短く（2～3分以内）いきまないようにしましょう。便秘もしないようにし、入浴してよく温まりましょう。

血栓性外痔核　突然の激しい痛みとしこり

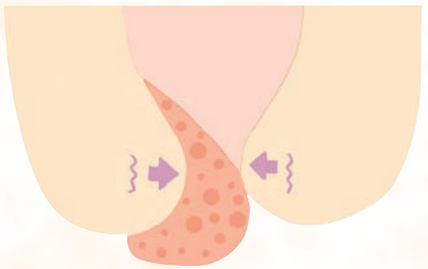


肛門部の血行が悪くなり、突然肛門周囲に硬いしこり（血栓：血のかたまり）ができたものです。急にはれて激しく痛み、時には皮膚が破れて出血することもあります。

原因　便秘や下痢、いきみのくり返し、長時間の同じ姿勢、冷えなど

治療　薬物療法で改善することもありますが、痛みやはれが強い場合は手術を行います。入浴してよく温まりましょう。

嵌頓（かんとん）痔核　突然の激しい痛み

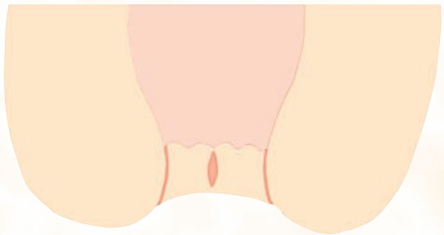


肛門の外に脱出した痔核内に血栓が多くでき、はれて肛門内にもどらなくなったもので、激しく痛みます。

原因　便秘や下痢、いきみのくり返し、長時間の同じ姿勢、冷えなど

治療　急性期は薬物療法。ただし痛みが強く日常生活に支障がある場合は手術を行います。入浴してよく温まりましょう。

裂肛（きれ痔・さけ痔）



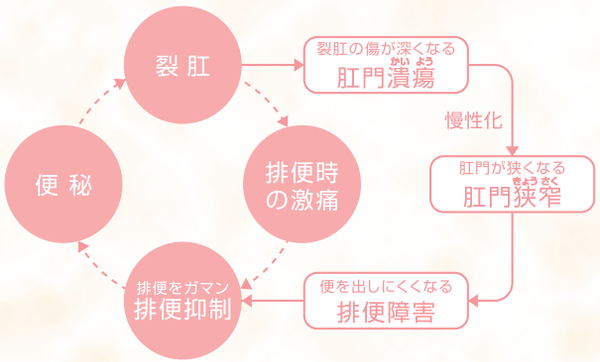
女性に多くみられます。
歯状線より下の肛門上皮（皮膚部分）にできた傷のことで、排便時・排便後の痛みと、排便時に紙に付着するぐらいの少量の出血があります。

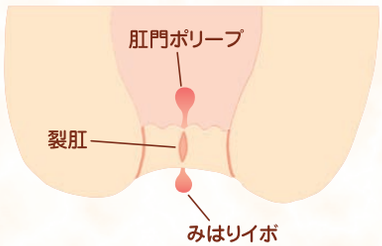
原因 便秘や下痢など

治療 基本は便秘や下痢などの排便をコントロールしながら薬物療法を行います。改善しない場合は手術を行います。

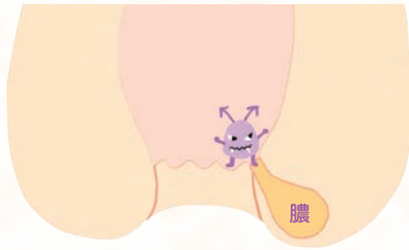
裂肛の悪循環

肛門上皮が切れると排便時に激しく痛むため、つい排便をガマンしてしまい、その結果ますます便秘になり、裂肛を悪化させるという悪循環におちいります。裂肛をくり返すと、肛門の外（皮膚部分）にみはりイボ、肛門内に肛門ポリープができてきます。





肛門周囲膿瘍



歯状線のくぼみから細菌（大腸菌など）が肛門腺に入りこみ肛門周囲に膿がたまったもので、肛門周囲がはれて激しく痛み、発熱（38～39℃）することもあります。時には皮膚が破れて膿が自然にでることがあります。
痔瘻の前段階となり、治療は膿をだす手術を行います。

痔瘻

男性に多くみられます。
肛門周囲膿瘍の膿がでたあとに、膿のトンネルができたものです。

原因 原因ははっきりしませんが、下痢の多い人におこりやすい傾向があり、他の病気に合併することもあります。

治療 手術

肛門そう痒症

そのほかのおしりの病気

肛門そう痒症（肛門部のかゆみ）は痔核や直腸粘膜の脱出にともなう分泌物によるものや、カンジダ菌、ストレス、アレルギー、全身疾患に合併しておこることもあります。

治療　薬物療法（内服薬や軟膏）

入浴時におしりを石鹸で洗いすぎたり、排便後に紙でおしりをふきすぎないよう、また温水便座の温度を高くしたり水流の勢いを強くしたり長時間使わないように注意しましょう。

温水便座の水流と洗浄時間に注意

▶皮膚に刺激を与えます。

強く洗いすぎない

▶お湯でやさしく洗うだけでおしりの清潔は十分保てます。

便の性状

健康のバロメーター

便は健康状態を表すもので、自分がだしている便にはたくさんの情報が含まれています。

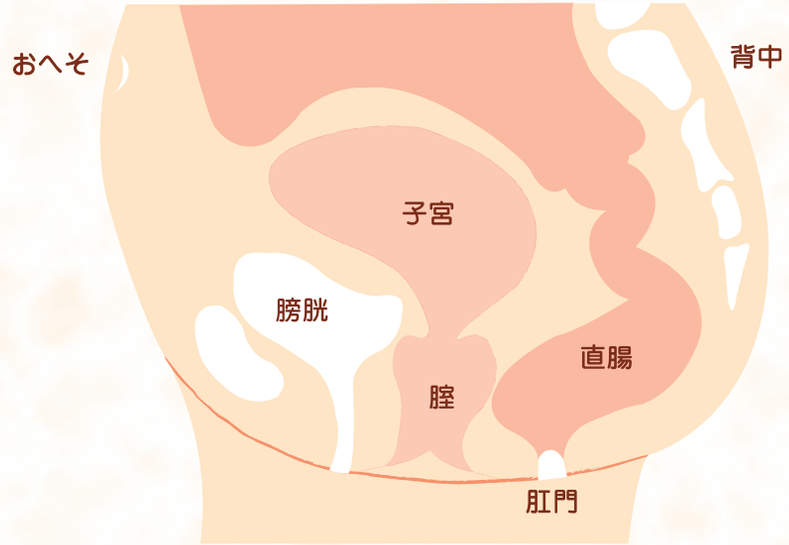
理想的な便

黄褐色か茶褐色のバナナ状のスタイルでスルッとでるのが理想。
硬さは練り歯磨き程度の柔らかさが理想です。

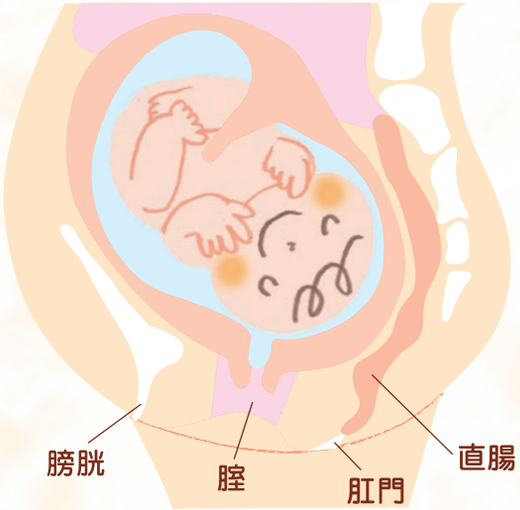
いつも便をチェックしましょう

臭い、色、硬さ、形など得られる情報はたくさんです。

横からみた女性の骨盤部

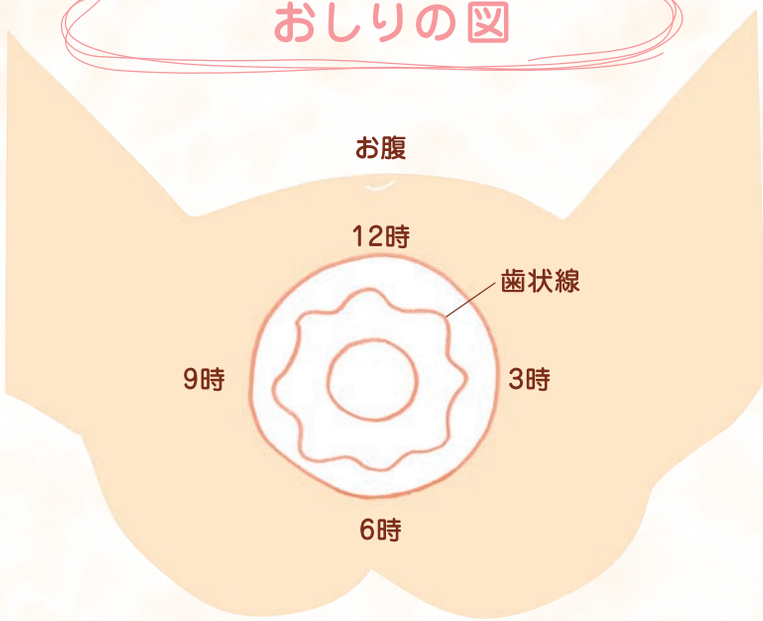


妊娠中の痔



妊娠中はホルモンの影響で便秘になりやすく、さらに赤ちゃんが大きくなったり、出産時のいきみで痔が悪化することが多くみられます。
すでに痔の症状がある方は妊娠、出産の前に一度専門医を受診してアドバイスをもらいましょう。

おしりの図

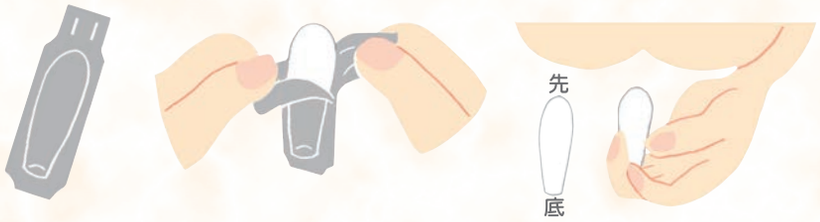


薬の使い方

坐剤

①あけ口から坐剤を取りだしてください。

②坐剤の底を持ち、先の方から坐剤が全部肛門内に入るまで、指で十分に押しこんでください。



しっかりと肛門内に挿入されていないと肛門から飛びだしてしまいます。
挿入しにくいときは、先端を指であたためるとスムーズに入ります。

注入軟膏

①先端のキャップを外してください。

②軟膏をノズル先端部より少し出し、ノズル部分を肛門内に挿入します。（容器全部を入れない）

③容器を押してゆっくり注入し、押したままで引き抜いてください。

このほか、患部に直接塗布したり、ガーゼなどにのばして患部に貼付する使い方もあります。

軟膏

軟膏を自分の指に付け、患部に直接塗布するか、またはガーゼなどにのばして患部に貼付します。

日常生活でのおしりのケア

おしりはいつも清潔にしましょう。

毎日お風呂に入り湯船にゆっくりつかりましょう。

同じ姿勢を長時間続けないようにしましょう。

おしりや腰を冷やさないようにしましょう。

排便は短時間ですませて、強くいきまないようにしましょう。

トイレに行くのは便意を感じてからにしましょう。

便秘や下痢に注意しましょう。

食物繊維をたくさんとりましょう。

アルコールや刺激物は控えめにしましょう。

排便をしたくなったらがまんしないようにしましょう。

おしりにやさしい食生活ポイント

1 食物繊維の豊富な食品を

食物繊維は、水に溶けない不溶性のものと水に溶ける水溶性のものに分けられ、どちらも便通をよくするために欠かせません。バランスよくとりましょう。

- 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

さつまいも

切り干し大根

ブロッコリー

ごぼう

あずき

- 水溶性食物繊維：果物、海藻類など。
  便をやわらかくする

ひじき

わかめ

りんご

キウイフルーツ

2 善玉菌を増やし腸内環境をベストに

善玉菌の代表ビフィズス菌は、ヒトの腸のなかにすむ乳酸菌の一種で、腸内環境を整えるとともに、腸のぜんどう運動を活発にします。

ビフィズス菌を効果的に増やすために、

- 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

3 オリーブオイルのはたらき

植物油などの油脂類には、便をソフトにし排便をスムーズにする効果があります。なかでも特にオリーブオイルがおすすめです。

オリーブオイルはほかの油脂類よりも、小腸で吸収されにくいため成分が行き届き、腸が刺激されるのでスムーズな排便がうながされるのです。

1日の摂取量の目安は30mL（大さじ2杯）。直接飲むのが効果的ですが、抵抗がある場合は炒め油に用いるなど、できることからはじめてみましょう。

ただし、油脂は高カロリー。とりすぎに気をつけましょう。

4 水分を十分にとりましょう

水分が不足すると、便は硬くなりスムーズにでてくれません。

1日約1.5～2Lの水分が必要です。

朝起きてすぐ、仕事の合間、スポーツのあとなど、こまめに飲んでみてください。

また、ナトリウムやカリウムなどのミネラルを豊富に含む市販のミネラルウォーターも便秘に効果的です。

まちがって痔と自己診断しやすい病気

直腸や肛門にできる腫瘍

がんやポリープなど

腸の炎症による病気

急性炎症：細菌感染性腸炎、虚血性腸炎など
慢性炎症：潰瘍性大腸炎
　　クローン病など

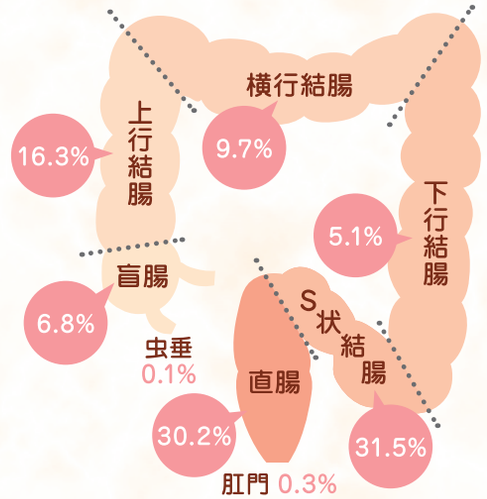
便潜血反応陽性　血　便　便が細い

などの症状がある人は

＊必ず大腸検査をしましょう。

大腸がん発生部位

大腸がんは増えており、なかでも肛門に近いS状結腸と直腸にできるがんが多く61.7%を占めています。



（消化器がん検診学会：平成26年度消化器がん検診全国集計より）

2014年のがん死亡数

女性のがん死亡原因の第1位は大腸がんです。

	1位	2位	3位	4位	5位
男性	肺	胃	大腸	肝臓	膵臓
女性	大腸	肺	胃	膵臓	乳房
男女計	肺	大腸	胃	膵臓	肝臓

（国立がん研究センター：人口動態統計によるがん死亡データより）

＊大腸がんは早期発見、早期治療が大切です。

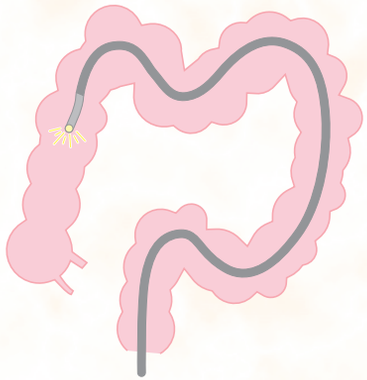
大腸の精密検査について

注腸X線検査

バリウムを肛門から入れてX線検査を行います。

大腸内視鏡検査（大腸カメラ）

内視鏡（大腸カメラ）を肛門から挿入して大腸の中を直接観察します。
異常があれば組織検査を同時に行う場合があります。



大腸CT検査

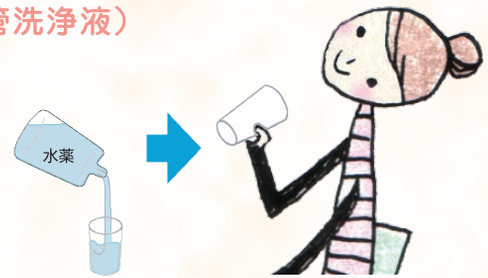
炭酸ガスを肛門から注入してCTで大腸を撮影します。

精密検査のための準備

大腸の精密検査を受けるときには、
腸内の便をすべて出して、空っぽにしておく必要があります。
腸をきれいにする方法は各施設により異なりますが、

主として、

① **多量の水薬（腸管洗浄液）を飲む方法**



② **食事制限をして、下剤を飲み、当日浣腸をする方法**

があります。

●他疾患で内服中のお薬を確認させていただきます。

●生理中でも検査は可能ですが、
妊娠の可能性がある方、妊娠中の方は申し出てください。