



この時期は、忘年会など飲み会の多いシーズンのため暴飲暴食になりがちです。また、冬の寒さで血流も滞っています。暴飲暴食や体の冷えは、「痔」を悪化させる原因になることをご存じでしょうか。今月はこの時期につらい「痔」の対策と予防についてご紹介したいと思います。



## 痔の種類は 3種類

- 痔核(いぼ痔)・・・直腸や肛門周辺でクッションの役割をしている静脈の集合体が腫れ上がり、しこりになったもの
- 裂肛(切れ痔)・・・肛門の出口付近が切れた状態
- 痔ろう(あな痔)・・・肛門のくぼみに細菌が感染して膿ができた状態



## 冬に痔が悪化しやすい原因とは？

冬は体の冷えで血行が悪くなりがちです。血行が悪くなると栄養がきちんと肛門まで行き届きません。お尻りが冷えると肛門周辺の細かい血管がうっ血して症状が悪化しやすくなります。特に座りっぱなしの人は、注意が必要です。それに忘年会や飲み会など外食が多いと、濃い味付けのものやアルコール、香辛料の効いたものを食べる機会が増えます。偏った食生活は下痢や便秘の原因になり痔を悪化させるといわれます。また、冬の寒さで免疫力も低下しがちです。冬は痔が悪化する原因が多いといえます。



## 痔を悪化させないためのポイント

- 体をあたためる・・・下半身の血行を良くするために、腹巻きを巻いたり、ズボンの下に何か一枚履きましょう。お風呂はシャワーだけでなく、湯船に浸かるようにしましょう。
- 座りっぱなしに注意する・・・デスクワークの人は1時間に1回は立ち上がるように習慣づけましょう。トイレの際も肛門を冷さないように長居しすぎないようにしましょう。
- 水分を摂る・・・便秘にならないようにするには水分補給が基本です。冷たいものより温かいものがよいでしょう。
- アルコールの飲み過ぎに注意する  
アルコールは動脈の血流を促しますが、静脈の血流を滞らせます。そのため肛門に充血や炎症を起こしやすくなります。また、下痢を起こす原因にもなるため、アルコールの過剰摂取は避けましょう。
- 塩分や香辛料の摂り過ぎに注意する  
塩分や香辛料は、肛門の粘膜を刺激して炎症を悪化させます。特に香辛料は便に残りやすく、過剰に摂取すると排便時の痛みが増す原因になります。
- 栄養を摂って免疫力を上げる  
免疫力が落ちていると、肛門の粘膜が弱くなり炎症を起こしやすくなったり、細菌感染を招いたりします。痔の原因となる便秘や下痢を避けるためにも栄養バランスのとれた食生活を心がけましょう。
- 十分な休養をとる・・・精神的なストレスは自律神経の不調を招き、免疫力を低下させます。免疫力の低下は細菌に対する抵抗力を弱めるため、下痢や便秘の原因となります。十分な休養をとり、ストレスをためないようにしましょう。



## 《痔の痛み・かゆみに》

### ボラギノールA軟膏・ボラギノールM軟膏

主に肛門の外側、肛門付近の痔(いぼ痔・きれ痔)に使用したい場合に適しています。



## 新規オープンしました

このたびは、市西間上町に「きりん薬局西間店」をオープンさせて頂きました。  
地域の皆様のお役にたてるよう職員一同頑張る参りますので、よろしくお願い申し上げます。  
(場所・営業時間等は裏面をご覧ください)

## 年末・年始の営業について

H29年12月29日(金)	9:00~13:00	
12月30日(土)		} 休み
↓		
H30年1月3日(水)		} 通常通り
1月4日(木)		



全国の処方箋を受付いたします  
何でもお気軽にご相談ください

## きりん薬局原田店

球磨郡多良木町大字多良木2899  
TEL 42-6900 FAX 42-6910



(今月の担当は、那須貴美香です)