

# おしりの病気を予防するための 10 力条

肛門疾患の予防はまず規則正しい生活と排便習慣が基本です。具体的には以下のようなことが大切です。

## 1.毎日お風呂に入る

入浴すると体温が上がリ、血行が改善します。体を冷やすと腸の動きがにぶリ、おしりの血行も悪くなります。シャワーだけではなく湯船にゆっくり入ることが大切です。肛門を清潔にするうえでも最も効果的です。痔に効果のある温泉は全国数えきれません。

## 2.お尻をきれいにする

肛門が汚いと細菌が増殖し、痒くなったり炎症を起こします。特に排便後はきれいにしましょう。「おしりふき」は軟らかい拭き心地で、清潔さも保てて有用です。

## 3.便秘しない

便秘すると便が硬くなり、肛門が切れやすくなります。また排便時に強くいきむため、肛門のうっ血を生じます。便をもよおしたときには我慢せずに排便しましょう。

## 4.下痢しない

下痢すると肛門を刺激するだけでなく、肛門周囲が不潔になり、細菌感染を起こしやすくなります。

## 5.トイレは力まずゆっくりと

完全に出し切ろうとして必要以上にいきむと肛門のうっ血や出血をきたしやすくなります。排便時間は3から5分が理想的です。トイレの中で新聞を読んだりすることは禁物です。

## 6.適度の運動をする

運動すると腸の動きが活発になり、排便をスムーズにします。肛門体操は肛門を上引き上げるようなつもりで5秒程しめて、3秒程緩めます。これを繰り返すことにより肛門の血行を改善するだけでなく肛門括約筋を鍛えることにつながります。力仕事や過激なスポーツはかえって肛門に負担がかかります。

## 7.長く座ったままの仕事、長いドライブは控える

肛門がうっ血し負担がかかります。円座は肛門の負担を軽減するためお勧めです。ときどき休憩し、軽く体操をして血行を改善しましょう。

## 8.刺激物は控える

アルコール、香辛料は肛門を刺激し、うっ血させるため痔核を悪化させます。

## 9.食物繊維を食べる

食物繊維は水分を吸収して膨らみ、便の量を増やして軟らかくし、腸の蠕動を高めます。食物繊維に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があります。不溶性食物繊維には大根、ほうれん草、とうもろこし、おから等があり、よく噛んで食べる必要があります。水溶性食物繊維にはりんご、いちご、バナナ、いも、人参、かぼちゃ等があります。

## 10.朝はリズムが大切です

全ての生物は口から食事をとると肛門から便を出そうとする反射が起こります(人間の場合胃—結腸反射とよばれています)。この反射は朝食後が最も強くおこるため、朝は余裕を持って起床し、朝食をしっかりとって胃腸の活動を活発にし、朝食後に排便する習慣を身につけましょう。