



発行日：2025年5月20日 発行元：協同組合青森総合卸センター



問屋町ウォーキングコンテストが開催されています。ウォーキングは手軽にできる生活習慣病予防のための運動として、これまで本紙で何度も紹介してきました。そして、今号でお知らせする「初期の痔」を改善させる一手でもあります。

この機会にぜひウォーキングを始めてみましょう！

なんとかしたい！便通の悩み 痔



「痔」は肛門で起こる病気の総称です。痔のなかでも多いのが「いぼ痔」と「切れ痔」で、成人の3人に1人がいぼ痔を患っているといわれています。痔は初期の段階であれば生活習慣の改善と薬で治すことができます。

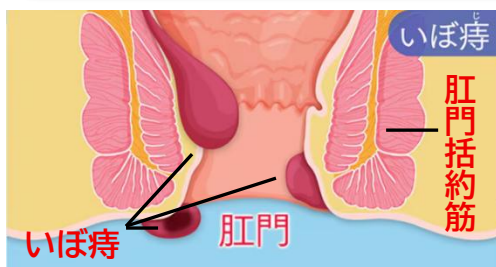
痔の最大の原因は便秘で、便通を良くすることが一番の治療であり、予防になります。まずは生活習慣を見直して便を正常な状態に戻し、坐薬や軟膏を補助として使い、痔の改善を目指しましょう。

痔を治すための生活習慣改善のポイント

- ① 便通を改善するためのポイントは、「腸の動きを促すため1日3食、朝食は必ず摂る」「便のかさ増しをするため食物繊維を適量摂る」「発酵食品を摂って腸内環境を整える」「便を軟らかくするため水分をこまめに摂る」「腸の動きを良くするためウォーキングなどの適度な運動を継続する」の5つです。
- ② お尻にやさしい生活術は、「我慢せず便意を感じたらすぐにトイレに行く」「肛門に負担をかけないよう息み過ぎない」「排便にかかる時間はできるだけ短くする」「お尻を温めると血行が良くなり痛みや腫れが改善するので湯船につかる」「立ちっぱなし、座りっぱなしなど同じ姿勢が続くと肛門に負担がかかるので1時間に1回ほど屈伸運動などで体を動かす」の5つです。

詳しくは裏面をご覧ください。

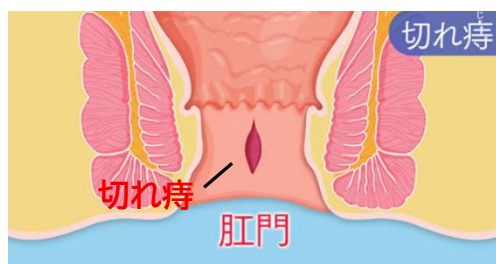
いぼ痔・切れ痔の原因と症状



原因 硬い便を出そうとして必要以上に息むと、肛門付近の血管がうっ血し、いぼのように膨らみ起こります。

症状 排便時の出血
息んだときにいぼ痔が肛門から飛び出します。初めは自然に戻りますが、やがて指で押し込まないと戻らなくなり、進行すると常に出たままになります。

起こりやすい人 長時間同じ姿勢を続けたり、重い物をもったりする人（農業従事者、土木作業員、運転手等）、妊娠・出産経験のある女性



原因 硬い便が肛門を通るときに、肛門の皮膚が切れたり裂けたりして起こります。

症状 排便時の出血・強い痛み
切れ痔を繰り返すうちに傷痕が硬くなると、肛門が狭くなるので、便が出しにくくなって細くなります。

便通改善の5つのポイント

1日3食を摂り、朝食は必ず摂ろう



食事が少ないと
便を作る材料が不足します。
特に朝食は腸を刺激し、動き
を促すために大切です。

食物繊維を
適量摂ろう



食物繊維で便
のかさを増すと排便しやす
くなります。量を摂るには
ゆでるのがオススメ。

腸内環境を整えよう



腸内環境が整っていないと便秘が起きやすいので、ヨーグルトや納豆などの発酵食品を摂りましょう。

水分をこまめに摂ろう



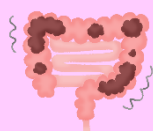
こまめに水分を摂取すると
便が軟らかくなります。

適度な運動をしよう 運動不足だと腸の動きが悪くなり、便を排出しにくくなります。ウォーキングなど手軽にできる運動を毎日の習慣にしましょう。

お尻にやさしい15つの生活術

排便習慣の改善

便意を我慢し過ぎると腸の感覚が鈍くなってしまうことがあります。便意を感じたらすぐにトイレに行きましょう。



過度に息まないこと

過度に息むと肛門に負担
がかかるうえ、いぼ痔の
悪化を招きます。

トイレの時間は短く

排便にかかる時間はできるだけ短くしましょう。



湯船につかろう

お尻を温めると血行が良くなり、痛みや腫れが改善します。シャワーだけではなく、湯船につかりましょう。



同じ姿勢を続けないこと

立ちっぱなし、座りっぱなしなど同じ姿勢をとり続けると、肛門に負担がかかります。1時間に1回くらいは屈伸運動などで体を動かしましょう。

