



痔

おしりのトラブル「痔」のはなし

★見直そう、おしりの重要性

排便のときに痛みを感じたり、トイレトペーパーに血がついたり、便に血が混じているなどいつもと違う排便時の変化を感じたら痔を疑ってみましょう。

痔は、肛門および肛門周辺の病気の総称です。CMなどの影響でしょうか、男性のイメージが強い痔ですが、実際には女性の方も悩んでいる方が多いようです。今回は、なかなか言えない、聞けない“痔”についてお伝えします。

★痔の原因

私たちは口から食べ物を食べて、肛門からは便として排泄物を出すという当たり前の作業を意識することなく行っています。食べることには気をつけますが、おしりについてはあまり気に留めない方も多いと思います。おしりは、からだにとっての不要物の出口です。うまく排泄して、からだの中を健康な状態に保ってきたいものです。

痔は便秘や下痢によって、肛門に大きな負担がかかることで起こります。女性の場合は、出産により肛門に大きな負担がかかることも起こりやすくなります。また、女性の便秘は、腹筋が弱いこと、冷え症や月経前に出るホルモンにより腸の運動を抑制することで起こりやすくなります。

★予防と生活習慣

<痔・3つのタイプ>

1. **イボができるタイプ**……肛門の内外にイボ状の腫れができる
▶**予防&悪化防止**: ふだんからトイレで強くいきまない
2. **切れるタイプ**……肛門の皮膚が切れたり裂けたりする
▶**予防&悪化防止**: 便秘や下痢を防ぐ
3. **膿が出るタイプ(痔ろう)**……肛門内部より炎症が起こり皮膚を破って流れ出る
▶**予防&悪化防止**: 下痢やストレス、免疫力の低下を防ぐ。

<予防と生活習慣>

- ①**入浴**
 - 肛門が清潔に保たれる
 - 湯船に入り温まることでうっ血が防げる
- ②**排便**
 - 排便は3分から5分を目安に（無理をしていきまない）
 - 便秘や下痢を予防する
- ③**食事**
 - 食物繊維をしっかりとる
 - アルコールの飲み過ぎは控える
 - 辛いもの、刺激物はとり過ぎない
 - 朝食はしっかりとる（朝は便意をもよおしやすい）
 - 無理なダイエットはしない（食事が少なすぎると便意を起こしにくい）
- ④**生活**
 - 同じ姿勢を続けない（立ちっぱなし、座りっぱなしは肛門に負担をかけやすい）
 - 排便後は、トイレトペーパーでやさしくふき取る（場合によっては便座温水器で洗浄すると効果的ですが、強い水圧、洗い過ぎにはご注意ください）

健康に過ごすため負担をかけず清潔なおしりケアを心がけよう。

夏野菜デザート かぼちゃプリン



材 料 2人分

かぼちゃ（種・皮を除く）…………… 75 g	グラニュー糖…………… 20 g
水…………… 大さじ 2	卵…………… 1 個
牛乳…………… 75 cc	卵黄…………… 1/2 個
生クリーム…………… 25 cc	かぼちゃの種（乾燥）…………… 少量

作り方

- ① オーブンは160度に温めておく。
- ② かぼちゃは、小さめに切り電子レンジで2～3分温め、鍋にかぼちゃと水を入れてつぶしながら火にかける。温かいうちに裏ごしする。
- ③ 鍋に牛乳、生クリームを入れて火にかけ沸騰直前に火を止める。
- ④ ボウルに卵、卵黄、グラニュー糖を加えて泡立て器で混ぜ、③を少しずつ注ぎながら混ぜる。②も混ぜ合わせる。（表面にできた細かな泡はラップを落として素早く引き揚げ泡を取る）
- ⑤ ④を耐熱カップに注ぎ入れオーブンの天板に並べ、60度くらいのお湯を注ぎ（天板1/3くらい）、カップにアルミ箔をかぶせる。
- ⑥ 160度で35分ほど蒸し焼きにする。かぼちゃの種をのせていただく。