



「いぼ痔（痔核）の予防と治療」

外科部長 阿部 福光

痔の種類には、いぼ痔（痔核）、切れ痔（裂肛）、あな痔（痔瘻）の3種類があり、一番多いのが、いぼ痔（痔核）です。痔核の発生場所によって（歯状線の内外で）、内痔核と外痔核の2種類があります（図1）。痔核の原因は、いきみなどで、肛門部の静脈のうっ滞が起こり、肛門の肥厚部（肛門クッション）が滑脱し、この肥厚部を固定している組織が弱くなり、脱出することが原因と言われています。症状としては、内痔核では、肛門の出血（鮮血）、痔核の脱出などで、外痔核（特に外痔核血栓）では、強い痛みを伴うことが多いです。まず、生活の中で、いぼ痔の予防として行っていたきたいことは、以下の通りです。

- 1.毎日お風呂に入る。→肛門の血行が良くなり、清潔を保てます。また冷え予防にもなります。
- 2.排便の後は、肛門をきれいにし、できるだけ清潔にしましょう。
- 3.便秘・下痢をしないように。便意があったら、早めにトイレへ行って、排便し、便秘にならないようにすること。食物繊維や水分を十分に摂ること。
- 4.トイレで強く、いきまないこと。（強くいきむと、肛門のうっ血となるため） また長い時間トイレに入らず、ある程度便が出たら、肛門に力を入れることをやめて、短時間で終了しましょう。うっ血を予防します。
- 5.腰を冷やさないように。（肛門の血行が低下するため）
- 6.座りっぱなし、立ちっぱなしの同じ姿勢はとらず、時々運動を行う。（肛門の血行改善のため）肛門をキュッとすぼめる体操も良いようです。
- 7.酒、香辛料（コショウ、辛子）などの刺激物は避けること。

以上、生活習慣を変えることで、痔の予防になりますが、痔核が脱出して、自然に戻らない場合や出血症状が続く場合には、治療が必要となります。

いぼ痔（主に内痔核）の治療としては、1. 軟膏、内服薬などの保存的治療、2. 注射療法（痔を硬くする注射）、3. ゴム輪結紮法、4. 手術療法（痔を切除する）があり、他にも、半導体レーザー療法などがあります。痔核の症状、程度によって、治療法を選択していきます。当院外科では、注射療法、レーザー療法は行っていないですが、今年5月から、ゴム輪結紮法ができるようになりました。下図の器具（図2）を使って、痔核の根部にゴム輪をかけて、痔核の血流を遮断し、脱落させる治療（図3）で、1～2週間で痔核が消失し、症状が改善します。

肛門出血やいぼ痔の症状がみられましたら、まず外科、肛門科を受診し、相談することをお勧めします。

図1 直腸・肛門断面図

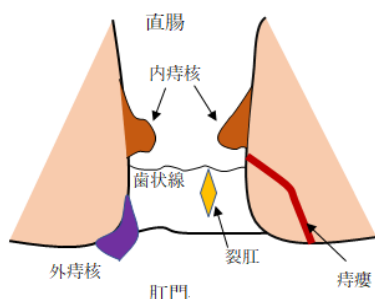


図2 痔核結紮器

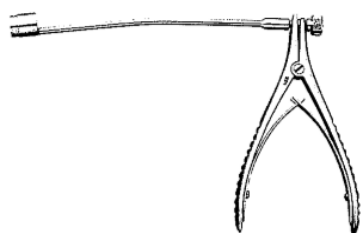
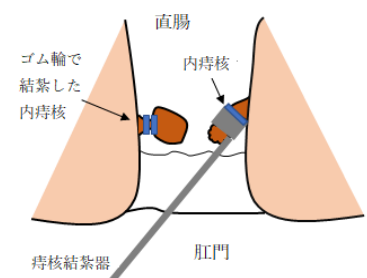


図3 ゴム輪結紮法





受付時間	初診 8：15～11：00			再診 8：15～11：30	
曜日 診療科	月	火	水	木	金
内科・血液内科 受付 11時まで 〔予約制〕	熊谷	休診	休診	診療応援医師	休診
内科（循環器） 〔予約制〕	休診	休診	休診	診療応援医師 〔7/4、7/18 13時30分～17時〕	休診
内科（呼吸器） 〔予約制〕	診療応援医師 〔7/8、7/22 13時30分～16時〕	弘前大学 〔14時～17時 禁煙外来〕	弘前大学 〔14時～17時〕	休診	休診
消化器科 〔内視鏡検査 予約制〕	診療応援医師	診療応援医師	診療応援医師 〔第2、4問合せ要〕	休診	休診
総合診療・ 検査診断科	休診	秋田大学 〔7/9、7/23〕	休診	休診	休診
外科	阿部	佐藤	阿部	佐藤	阿部
皮膚科		弘前大学			弘前大学
整形外科	奥山〔12：30～〕 千葉 木戸〔9：00～10：00〕 〔12：30～14：00〕 関〔9：00～13：00〕 加茂〔13：00～〕 佐藤〔10：00～12：00〕 高橋〔9：00～12：00〕	奥山 佐藤 高橋	木戸 加茂	関 岡本	奥山 千葉 木戸 関〔9：00～10：00〕 加茂〔10：00～〕 高橋
スポーツ外来 〔予約制〕				関 〔15時～16時〕	関 〔14時～16時〕
神経内科 〔予約制〕 受付 13時～15時				診療応援医師 〔13時30分～ 7/4、7/18、7/25〕	
脳神経外科	神里	休診	神里	休診	秋田大学 〔9時30分～〕
泌尿器科			診療応援医師 午前	秋田大学 〔7/4、7/12、7/19、7/22 曜日変更や休診の場合あり〕	
眼科 〔予約制〕	岩手医科大学 7/8、7/16、7/22、7/29	岩手医科大学 7/2			
耳鼻咽喉科			秋田大学〔午後〕 〔第1、第3水曜 7/3、7/17〕	秋田大学〔午前中〕	
リハビリテーション科	秋田大学（奥山） （13時～15時）	千葉 （10時～11時）	千葉 （10時～11時）	千葉 （10時～11時）	関 （10時～11時）
歯科口腔外科	今野 下田	今野 下田	今野 下田	今野 下田	今野・下田 秋田大学〔7/12 午前中〕

◎ 診療日等、都合により変更する場合は事前にお知らせいたします。

※ 整形外科千葉副院長の診療は不定期になる場合があります。あらかじめご了承ください。

～秋田労災病院の理念～

当院は、勤労者や地域の人々の健康増進と
疾病の予防・治療に取り組み、患者様の人権
を尊重し、あたたかく、思いやりのある安全
な医療を提供します。

独立行政法人労働者健康安全機構秋田労災病院
〒018-5604 秋田県大館市軽井沢字下岱30
TEL 0186(52)3131 / Fax 0186(52)3137
ホームページ <http://akitah.johas.go.jp>
◆診療科目◆
内科・血液内科、消化器科、総合診療・検査診断科、外科、
整形外科、神経内科、脳神経外科、皮膚科、泌尿器科、眼科、
耳鼻咽喉科、歯科口腔外科、リハビリテーション科、放射線科、
麻酔科、健康診断部、勤労者脊椎・腰痛センター、
治療就労両立支援部