

「痔」の日常生活の注意点

「痔」は、国民病といわれるほど多くの方が悩まされています。今回は、痔をふせぐための日常生活の注意点について記載してみました。

肛門を清潔にたもちましょう

肛門を清潔にしておかないと細菌が繁殖しやすくなります

入浴は毎日おこないましょう

風呂で温めることにより肛門の血行をよくします また、清潔にもなります

下痢や便秘にならないようにしましょう

下痢や便秘は肛門を刺激し、肛門を傷つけます

排便時にいきまないようにしましょう

長時間いきむと、肛門に負担がかかってしまいます

アルコールや刺激物を控えましょう

アルコールは肛門の血管を広げ、刺激物は肛門の粘膜を刺激します

腰・腹部を冷やさないようにしましょう

冷えにより肛門の血行が悪くなりうっ血しやすくなります

適度な運動を行いましょう

適度の運動は、腸の運動機能を高め、心身のストレスを解消させます

医師に相談しましょう

「痔かな？」と思ったら、自己判断せずに、医師に相談しましょう
痔の種類によって治療法が異なります また、痔からの出血だと思っても実は大腸がんや直腸がんからの出血であることもあります 必ず受診してください