

# ちょっと気になる おしりの話



## ～痔にならないために～ vol.3

発行:地域医療連携室

もし、自分が痔になってしまったら…その時に初めて、どうしよう!?治療はどうするの!?など考えることになるのではないのでしょうか。でも、できれば痔にはなりたくないですよね。まずは、痔にならないために日頃からいろいろなことに気をつけていくことが大切です。痔で悩んでいる方は本当に多く、身近な病気であるだけにいつ自分が痔になってしまうかもわかりません。”痔”になりたくないそのあなた。ぜひ、このチラシをご覧になってみてください。

### 痔にならないために日常生活で気をつけること

#### ①便秘、下痢をしないよう食生活に注意しましょう

食物繊維をしっかり摂り、暴飲暴食をしないようにしましょう

#### ②長時間の車の運転等、座りっぱなししていることは避けましょう

適度に休憩し体操などの運動をするようにしましょう

#### ③排便は出し切ろうとせず、いきみを短時間とし、5分以内でトイレから出るようにしましょう

便意を感じてからトイレに行き、短時間で済ますようにしましょう

#### ④毎日入浴をしましょう

肛門周囲の血行が良くなり、肛門の清潔が保たれます



## Q&A

### Q. 便秘に良い食べ物があれば教えてください

A. 便秘に良いとされているのは、「水溶性食物繊維」です。「水溶性食物繊維」を含む食べ物としては、わかめなどの海草類、ところてん、こんにゃく、ニンジン、キャベツ、トマト、りんご、みかんなどがあります。「こんにゃくゼリー」も効果的です!!  
飲み物としては水や、食物繊維を多く含むココアなどが良いでしょう。お茶も良いですが、利尿作用のあるカフェインや、便を硬くする作用のあるタンニンを多く含む紅茶、緑茶は避けましょう。食物繊維が豊富な玄米茶、ビタミンCが豊富なハーブティー、ノンカフェインでタンニンの少ないルイボスティーがオススメです。

### 医師 富岡 憲明 (とみおか のりあき)



■資格:医学博士

日本大腸肛門病学会 専門医・指導医

日本臨床肛門病学会 技能指導医

日本外科学会 専門医

消化器がん外科治療認定医

緩和ケア研修会修了

■経験年数:38年目

■出身地:香川県さぬき市

■趣味:卓球、温泉巡り

専門外来日:毎週金曜日午後

※別日でも診察・相談承ります

お困りの症状、気になることなどございましたら、お気軽にお問い合わせ・ご来院ください。



医療法人 創生会  
渡辺胃腸科外科病院

病院代表 086-525-2552

予約直通 086-525-2554