

# ちょっと気になる おしりの話



～おしりの不快感～ vol. 8

発行：地域医療連携室

痔はないけれど、便が下着に付いている時がある…肛門がかゆい！ムズムズが治らない！など、実はおしりのことでちょっと困っている、悩んでいる、という方もおられると思います。今は大丈夫でも、今後の事が気になる、といった方もおられるでしょう。そんな時は、ぜひこのチラシをご覧ください。

## 肛門のかゆみの原因

痔核、痔瘻、便の漏れなどの肛門疾患によるものや、下痢や便の付着による皮膚炎、細菌・ウイルス・真菌などによる感染・寄生虫などによるもの、軟膏や石鹸のかぶれによるもの、カフェインを含む飲食物によるもの、糖尿病、肝疾患、腎疾患などの全身疾患によるものなどがありますが、多くの場合は原因がはっきりしません。しかし最近では、トイレでの洗浄やお風呂での洗いすぎが原因という方が増えています。洗いすぎにより皮膚の油成分が流されてしまい、皮膚が乾燥し、バリア機能が低下してかゆくなります。また皮膚の常在菌までもが洗い流され、有害な細菌による感染が起こりやすくなります。よく「おしりを清潔に」と言いますが、度が過ぎるとかえってかゆみの原因となるので、注意が必要です。

## Q&A

**Q.** 肛門のしまりが良くないような気がするのですが、どうしたらよいですか

**A.** 下着が汚れたりするなど不快な思いをされていることでしょうか。症状が軽いときは骨盤底筋体操が効果的です。仰向けになって膝を立てます。排便を我慢するように肛門をすぼめましょう。腹筋やお尻の大きな筋肉には力を入れないこと、呼吸を止めないことがコツです。ただし、いろいろな病気が潜んでいる場合があるため、一度医師の診察を受けることをお勧めします。

### 〔骨盤底筋体操〕

1. 仰向けに寝て、膝を曲げて足を肩幅に開く
2. リラックスした状態で、尿道や肛門をぎゅっと締めて、緩める。※10回くらい繰り返す
3. 次に2と同様、尿道や肛門を今度は少し長めにぎゅーっと5～10秒間締めて、緩める※10回くらい繰り返す。



ゆったりした服装でリラックスして行いましょう 体操をしている間は呼吸を止めないように  
コツがつかめたら、イスに腰掛けて行ったり、立ったまま行っても良いでしょう  
1日に何度も行うと効果的です

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