

# 事業団だより



第159号 2023年7月発行  
毎月、健診についての情報や健康知識、栄養について皆さんにお知らせします。

## 痔について

今回は痔の特集です。恥ずかしいと思っている方もいらっしゃるかもしれません、3人に1人は痔に悩んでいるという報告があるくらい身近な病気です。予防法も紹介していますのでぜひ参考にしてみてください。

**痔とは** 痢は、大きく分類すると次の3種類に分けられます。

痔核(いぼ痔)

裂肛(切れ痔)

痔ろう(穴痔)

原因是主に便通異常と言われており、偏った食事や精神的なストレス、デスクワークなど肛門周辺の血流を悪化させることも関わっています。

痔核(いぼ痔)

詳しくみていきましょう。



いぼ痔と呼ばれるもので、正しくは痔核と言います。いぼの様な腫れができる痔です。  
痔核ができる主な原因は、排便時の強いきみなどで起こる肛門周辺の血流悪化です。

出来る場所によってさらに2種類に分類されます。

・内痔核:肛門の内側の直腸の粘膜にできる痔核。・外痔核:肛門の外側にある皮膚部分にできた痔核。

- ・痛みはない(少ない)
- ・排便時に出血する
- ・進行すると排便時に肛門からいぼが出てくる

- ・痛みがある
- ・大きく腫れると激しく痛む

裂肛(切れ痔)

切れ痔と呼ばれるもので、正しくは裂肛と言います。肛門の出口周辺の皮膚が避けている状態です。  
原因是、硬い便や下痢など肛門への強い刺激によって起こります。出血量は拭いたペーパーに付く程度で多くはありませんが、排便時には傷を刺激するため激しい痛みが起こります。

問題点

排便時のきみを避けるため、無意識に便意を我慢してしまうことで便秘が悪化し便が硬くなり、治りが遅くなることで慢性化するケースも。慢性化した場合は、組織が潰瘍化し肛門を狭めてしまうため、さらに便が通過する際の刺激が強くなり、悪化していく。

痔ろう(穴痔)

痔ろうは、直腸と肛門周囲の皮膚をつなぐトンネルができる痔のことです。

原因

肛門周囲膿瘍:肛門周囲に膿が溜まること。⇒進行し、慢性化すると痔ろうになります。

肛門周囲膿瘍とは…

直腸と肛門の境目にある小さくぼみに便が入り込み、その周囲が細菌に感染し発症します。



炎症が軽い段階ではかゆみが生じ、化膿すると膿の袋が作り出されて腫れや痛みなどの症状が現れます。場合によっては発熱を伴います。膿は出口を求めて管を伸ばし、最終的に肛門の外側の皮膚を突き破って出てきます。この膿が出る管がトンネル状に貫通した状態が痔ろうです。

※痔ろうは薬物療法では治すことができません。完治には手術が不可欠となります。

## 痔を予防するために 痔は予防も可能な疾患の1つです。下記のことについて注意してみてください。

<b>排便時に強くいきまない</b>	<b>排便後はお尻をきれいに洗う</b>	<b>長時間同じ姿勢を続けない</b>	<b>便秘・下痢に気を付ける</b>
便を出す時にいきむと肛門に強い圧力がかかり、肛門周囲のうっ血の原因となります。また、排便是便意のある時に行い、なるべくいきむ時間を短くします。	紙で拭いただけでは肛門やその周囲に便が残ります。便中の刺激物が肛門に悪影響を及ぼしますので、洗浄器付トイレや濡れティッシュなどで常に清潔にします。	デスクワークや立ち仕事など長時間同じ姿勢を続けると肛門周囲がうっ血しやすくなります。歩いたり屈伸したりと肛門周囲の血行を良くしましょう。	便秘は痔核や裂肛、下痢は裂肛や痔ろうの原因になります。食物繊維を多く摂り、暴飲暴食をしない規則正しい食生活を身につけましょう。
<b>お尻や腰を冷やさない</b>	<b>毎日入浴する</b>	<b>アルコール・刺激物</b>	<b>精神安定</b>
腰やお尻を冷やすと、肛門周囲の血行が悪くなり、血栓もできやすくなります。携帯用カイロや暖房器具などを用いて冷えないようにしましょう。	入浴すると体が温まり、肛門周囲の血行が良くなります。また、肛門の清潔も保てるため、痔の予防にはとても効果的です。	アルコールの飲み過ぎは下痢をしやすく肛門に負担がかかります。また、胡椒や唐辛子といった香辛料は、消化されず便に排泄されるので肛門が刺激されます。	ストレスと痔は直接的に関係はありませんが、ストレスによる便秘や下痢、免疫力低下が痔を引き起こすことがあります。

## 栄養コーナー 暑さに負けない！夏バテ対策のポイント

今年もまた暑い季節がやってきました。少しでも元気にこの夏を乗り切るために、食事のキーポイントをお伝えします。

### ビタミンB1で疲労回復



ビタミンB1は、摂取した糖質を体内でエネルギーに変える過程に関わり、疲労回復やスタミナ増強に役立ちます。

《ビタミンB1が豊富な食品》 玄米、豚肉、うなぎ、大豆などの豆類 等

### すっぱさで疲れを吹き飛ばす



かんきつ類や梅干し・お酢などのすっぱさのもと“クエン酸”には疲労物質を体の外に排出する役割があります。

### 抗酸化物質を摂って紫外線のダメージから身体を守ろう

紫外線に当たると体内で活性酸素が生まれ、細胞のダメージが進みます。この活性酸素によるダメージが積み重なることでも夏バテを引き起こします。

抗酸化物質はこの活性酸素から身体を守ってくれる効果があるので、積極的に取り入れましょう！抗酸化物質を含む食品については以下の表をご参照ください。

抗酸化物質	多く含む食品例	緑黄色野菜とはカボチャや人参など色の濃い野菜のこと。抗酸化物質のビタミンC、E、カロテノイドを効率よく摂れるので積極的に取り入れましょう☆
ビタミンC	緑黄色野菜、果物(キウイ、柑橘類)、芋類、緑茶 など	
ビタミンE	種実類(アーモンド、ごま等)、緑黄色野菜、オリーブ油 など	
ポリフェノール	大豆、大豆製品、ごま、緑茶・紅茶、ぶどう、赤ワイン、柿、ブルーベリー、ココア など	
カロテノイド	緑黄色野菜、トマト、スイカ、柿、柑橘類、とうがらし、エビ・カニなどの甲殻類 など	
イオウ化合物	たまねぎ、ねぎ、にんにく、カリフラワー、菜の花、ブロッコリー など	



## JKA補助事業 感染症対策・多言語支援対応胃がん検診車のご紹介

令和4年度 公益財団法人JKAの『競輪公益資金による体育事業その他公益の増進を目的とする事業に関する補助金』をいただき、感染症対策・多言語支援対応胃がん検診車を整備しました。

最新の機器を搭載した胃がん検診車に、新型コロナウイルス感染症対策として、各更衣室及び検査室に個別換気扇、検査台へのウイルス抑制・除菌用紫外線照射装置等を整備しています。また、耳が聞こえづらい方、外国人の方々へ検査指示をわかりやすく伝える、多言語支援システムを整備しました。

この検診車を県中部に位置する、中部健康管理センターに配車することで、鳥取県全県での稼働が可能となり、県内の地域健診や職域健診、働き盛りの方から高齢者・外国人の方まで多くの方に受診していただけます。

JKA Social Action  
競輪とオートレースの補助事業

KEIRIN.JP  
KEIRIN Official Website

