

表 お尻に負担をかけない生活のコツ

お尻を清潔に保つ
お風呂に浸かって血行をよくする
適度なトイレ時間（5分以内）
排便時に強くいきまない
ウォシュレットのお湯を強く長くあてすぎない
便秘にならないように水分や食物繊維を多く摂取して、適度な運動を心がける
下痢にならないようにアルコールや刺激物（香辛料）を摂取しすぎない
長時間、座り続けたり立ち続けたりしない
身体を冷やさない

腺がんの治療は、早期であれば内視鏡を用いた切除が行われます。進行がんでは手術で直腸と肛門を切除し、永久人工肛門を造設する方法が基本です。周囲の臓器に浸潤・転移している場合は、初期治療として抗がん剤や放射線による治療が優先され、その後手術が施行される場合があります。

扁平上皮がんは早期であれば局所切除、進行がんでも放射線療法や抗がん剤で治療する場合があります。

●炎症性腸疾患に合併するお尻の病気
潰瘍性大腸炎では、頻回の下痢便によって

おしりが刺激され、きれ痔やあな痔を合併することがあります。

クローン病では、直腸や肛門管に生じた炎症や潰瘍によって独特のきれ痔やあな痔が発生することがあり、腸炎やお尻の病気の専門医への受診が肝要です。

●皮膚部に生じるお尻の病気

「お尻がかゆい」「お尻がひりひりする」などと訴えて受診された場合のお尻の病気も多彩です。

肛門癌痒症や真菌症、接触性皮膚炎、単純性疱疹、帯状疱疹のほか、自動温水洗浄便座による皮膚炎などがあります。

治りにくいかゆみや痛みがあれば、肛門科または皮膚科を受診してください。

●お尻の性病（性感染症）

梅毒や性器クラミジア、性器ヘルペス、尖圭コンジローマ、淋菌感染症などがあります。適切な治療をしなければ治癒しませんので、肛門科または皮膚科を受診してください。

◆お尻め

さまざまなお尻の病気があることをご理解いただけましたか。いずれにしても早期診断・早期治療が苦痛の少ない治療、そして救命につながります。

最近は運動不足や便秘の人が増え、お尻の

トラブルも起きやすい環境にあります。お尻に負担をかけない生活のコツを表にまとめました。参考にしてください。

昨年末、『おしりの病気』アトラスという本を出版しました。私の半世紀にわたる経験例を厳選して掲載。Web動画と連動させて、検査や手術の動画をスマホで確認できるようにしました。主に医療関係者向けですが、「見ればお尻の病気が分かる」ように工夫したもので、「肛門部疾患のバイブル」との評価もいただきました。

病院や診療所、訪問看護ステーションや介護施設などに備えていただけると嬉しいです。お尻の病気で悩む患者さんの期待に応える近道と確信しています。『いつでも元氣』の読者のみなさんで、お尻の病気に関心のある方も、機会がありましたら手に取ってみてください。

『おしりの病気』
アトラス

見逃してはならない
直腸肛門部疾患』

[Web 動画付]

著者：稲次 直樹

出版社：医学書院

価格：8,500 円＋税