

・・・痔という言葉は肛門付近で起こる病気全体を指し、代表的なものには内痔核（いぼ痔）や裂肛（切れ痔）、痔瘻（あな痔）などがあります。基本的には、**肛門の炎症によって粘膜が弱ってしまったり、支持組織が緩むことで血行が悪くなるのが原因**です。

実は人間の粘膜の厚さは部位によって差がほとんどありません。つまり、肛門の粘膜と目の粘膜の厚さは同程度しかないのです。ただでさえ薄い粘膜の上を雑菌まみれの便が通過するため、**肛門は身体の中でも炎症を起こしやすい部位**となっています。

また、**免疫力の低下も肛門に炎症が起こる原因**です。ただでさえ炎症が起こりやすい部位なので、免疫力が落ちてリンパ球が炎症の原因を除去できなくなると、痔の症状が現れやすくなります。**炎症の原因を減らし、免疫力を上げることで、痔の悪化を抑え込むことができます。**

痔は誰でも発症する可能性がある病気で、痔になる条件を整えるのは難しくありません。免疫力が低下すれば誰でも発症する可能性があります。自覚症状がなくても痔が発症している人は多く存在し、**風邪や水虫よりも多い**ようです。

先に述べた通り、痔は誰でも発症する可能性がありますが、必ずしも手術が必要になるということはありません。世界的に見ても保存療法、つまり手術をせずに治療することが多く、実際に手術が行われているのは全体の10%程度となっています。ちなみに「いぼ痔」の手術率は、ドイツ7%、イギリス5%、アメリカ4%、日本には統計が無いようですが、40%ほど手術をしているのではとのこと。手術をしなくても80%の方は、**生活改善とお薬で改善**できますようです。次回では、痔になりにくい生活改善について紹介したいと思います。

日本の名医で肛門科で唯一選ばれた、平田雅彦医師の著書から紹介させていただいています。

## 座りっぱなし に注意！！

理学療法士



海外の調査では、日本人が座って過ごす時間は世界20か国中、最も長く1日7時間程あるそうです。

近年、『**座位行動=座りっぱなし**』は、**死亡のリスクを含め、健康を大きく損なうリスクが高い**ことが明らかになってきました。座位行動とは、座っていたり（座位）、横になっている（臥位）状態のことを指します。

長時間の座りっぱなしによる健康リスク

- 血流が悪化する（むくみや血栓の原因に）
- エネルギー消費量が減る（肥満や生活習慣病に）
- 足の筋力が衰える（腰痛や歩行困難に）

まずは座りっぱなしの時間を今より10分減らしましょう。立ち上がることを意識してください。**理想は30分に1回**、難しい場合は、少なくとも1時間に1回は立ち上がることを心がけてください。タイマーを上手に活用すると、座りすぎ防止に役立ちます。

お一人で立ち上がる事が難しい場合には、座ったままで足踏みや、足首等を上下に動かす運動を行うと良いかと思います。

## 今月のスタッフのコメント

### お題 好きなテレビ番組は？

介護職

T.I

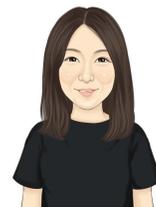


プロ野球…

好きな番組は特にはないですが、昔やったドラマの再放送や後はプロ野球中継は好きで見えています。今年こそ楽天のリーグ優勝、日本一を期待しています。

介護職

T.H



水曜日の…

最近地上波を見る事が少ないですが、1番は水曜日のダウンタウンです！  
色々な検証をする番組で、笑わせてもらってます！