

・・・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る**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

R.K



高校野球

私は高校野球が大好きなので、春と夏は必ず見て応援しています。高校生は何事にも一生懸命プレーをし勝っても負けても涙を流して、私自身も勇気と感動をいつももらっていて年に2回の楽しみになっています。

理学療法士

M.T



SASUKE

特番のSASUKEが好きです。SASUKEとはアスレチックを攻略する一般人参加型番組ですが、出場者の紹介映像、本気で挑む姿、クリア・リタイア後のインタビューから出場者の純粋な思いが伝わり本当に胸を打たれます。