

第9回

痔のようで困っているのですが……

ナビゲーター>>>



シリーズ監修
堀 美智子 Michiko Hori
(医薬情報研究所 株式会社エス・アイ・シー)



臨床解説
山口 トキコ Tokiko Yamaguchi
(マリーゴールドクリニック 院長)

今回のテーマは、3人に1人は経験するといわれる痔です。「痔が恥ずかしい」と思っている方の立場で考えると、薬局・販売店では他のお客様がいて相談しにくく、何も話をしないで薬を購入したいのが正直なところではないでしょうか。

痔の薬を手にした方では、声をかけられる前に「家族に頼まれたから」と話し出されることもあります。

痔に対する情報提供は、プライバシーに配慮するものもちろんですが、相手に負担を感じさせずに声をかける、といった気遣いも求められます。

今回は大腸肛門病専門医の山口トキコ先生に、痔の解説や日頃の臨床で気をつけていらっしゃることをご紹介いただきます。

本シリーズでは、読者自身の学習の手助けになるようポイントを絞っています。構成は、店頭で相談者からのヒアリングによるトリアージ→OTC医薬品の選択→情報提供までを「三つのポイント」で展開し、参考情報はアイコンで区別しています。



覚えておこう!

店頭で相談業務を担う専門家として、ぜひ覚えておきたいこと



こんな話も?

興味や理解をより広げるためのコラム

性別や年齢による痔の傾向

女性の痔といえば妊娠・出産が主な原因であるといわれていましたが、実はそれ以外にも生活習慣や排便習慣が大きく関係をしている病気です。

ある統計では、男女別にかかった痔の種類を比べると女性ではいぼ痔が56%、切れ痔が18%、痔ろうが5%、その他が21%でした。男性では、いぼ痔が52%、痔ろうが19%、切れ痔が11%、その他が18%でした*1。

男女ともにいぼ痔が多く、痔全体の5～6割を占めることがわかります。男性と女性を比べると、切れ痔は女性に多く、しかも若い世代に多い傾向にあり、痔ろうは男性に多くみられます。

若い女性に切れ痔が多いのは、ダイエットやストレスで便秘がちになるという生活上の問題も関係しますが、意外にも肛門の筋力の強さも原因になっています。硬い便が通る時に負担がかかりやすく、肛門が切れやすいのです。

高齢になると一般的に加齢に伴い体の筋力が落ちると同じように、肛門の筋力も弱くなるため、切れ痔の発症が少なくなる印象です。

なお、当クリニックで痔の手術が必要な重症の女性で、手術を受けた女性100人の出産回数を調べたところ、20代は0%、30代でも85%は経験がなく、40代でも出産経験がある人は40%くらいでした。

*1 社会保険中央総合病院大腸肛門センターにおける外来統計(1960～1991年)

■ 店頭でのナビゲーション事例



今回の事例は、相談者が自ら選んだ痔疾患用薬を持ってレジへ来たところからスタートです。

まず、店頭でのナビゲーションを考えるにあたり、相談事例をみてみましょう（**1**～**3**は8ページに対応）。

相：あの……これ、ください(30代くらいの印象、女性)

専：(痔疾患用の注入軟膏を袋に入れながら) **初めてお使い**ですか。**痛みはいかが**ですか？

相：えっ？ ええ、はじめてで……少し痛みが……。

専：痛いのは嫌ですよ。お通じはどうですか。

相：だいたい毎日あるんですけど、**ちょっと硬くて**。

専：硬いと排便の時おつらいのでは？

相：紙にも、**ちょっと血がついて**ましたから。

専：そうですね。**ダイエット**などはされていませんか。

相：炭水化物や油物は摂らないようにしていますけど。

専：ある程度の**脂がないと便のすべりも悪くなります**から、適度に摂るようにしてくださいね。あとは**水分もたっぷり**と。でも**コーヒーやお酒、辛いものなど刺激の強いものも避ける**といいですよ。

相：辛いもの、好きなんですけど……。

専：**お尻の傷に唐辛子を塗っているようなもの**で、次の日つらいですから。それからお風呂ですが……。

相：シャワーで済ませることが多いです。

専：できれば**ゆっくり湯船につかったほうが**いいですよ。血行がよくなって症状も軽くなりますよ。こちらの**お薬もお風呂上がりやトイレを済ませた後などに使う**といいですね。**表面だけではなく、お尻のなかのほうにも塗るか注入**してみてください。*

相：なかのほうに注入、ですね。

専：もし症状が長引くようでしたら、一度、お医者さんで診ていただいたほうがいいのかも知れませんね。恥ずかしいとか怖いとか、抵抗があたりかも知れませんが、**検査も診察もあつという間に終わってしまうことが多い**んですよ。痛みにも配慮されていますので、様子を見てご検討されてはいかががでしょうか。

さりげなく声をかけ、**症状 (1)** や**使用経験 (3)**を確認

相談者自身が使うことがわかる

痔の状態を知るため、排便について質問

切れ痔の可能性が高いことがわかる

食習慣についてのアドバイス

あくまでも明るく、ユーモアを交えてアドバイス

入浴についてもアドバイス

流れにのって、薬の使い方を説明

切れ痔は、肛門の少し入ったところ(内側)に傷があるので、なかにも塗ることを説明

※アレルギーや患部が化膿していないかどうか配合されている成分に対応する注意事項も確認

受診勧奨。恥ずかしくないこと、痛くないことを説明

生活習慣 (2) の確認

相：店頭を訪れた相談者

専：薬剤師もしくは登録販売者などOTC医薬品の販売専門家

ポイント ヒアリング(情報収集)、病態の推定

痔に対するトリアージをみていきましょう。



✓ 相談者から引き出したい情報

1 症状

2 生活習慣

1 は、薬の適正使用のためにとても重要な症状の確認です。しかし、痔の場合はレジに薬を持参されて、話すことを嫌がられる場合もあります。そんな時は、さりげなく「痛みはありますか?」「お通じはいかがですか?」というように、痔という言葉を使用せず、つらい症状は何かを確認しながら痔の状態を推測していくとよいでしょう。

2 は、痔に悪影響を与える生活習慣を確認し、肛門に負担をかけない習慣を説明します。11 ページの日常生活の注意点も参考にしてください。

3 は、OTC 医薬品の選択のために確認します。すでに使用されたことがある場合には、正しい使用法であったか、効果はどうであったかも確認し、より適した

3 使用経験やアレルギーなどの確認

商品がある場合には、それを提案することもできます。

ステロイド配合の商品などの場合は、患部が化膿していないかといった確認も大切です。また、痔ろうなどの場合は、受診を勧めましょう。

●商品が続けて購入される方

OTC 医薬品を10日ぐらい使って症状が改善せずに、さらに薬を続けようと購入する場合は、「一度、病院へ行ってみてはいかがですか」と声をかけましょう。「お買い求めになるのは初めてですか。もし症状が続くようであれば病院を紹介しましょうか」と声をかけてみるのも一案です。もちろん、予め地域の肛門科専門医をリサーチしておくことも忘れずに。

● 医師はこんなところも“気をつけて”いる

診察の手順は文字でみると時間がかかるように思えますが、順調なら2~3分程度です。「えっ、終わったんですか」と患者さんが驚くほど短時間で済みます(表1)。

また、痛みがあると、検査でもっと痛くならないかと心配になりますが、痛みのために診察が難しい時には、無理に診察をせずに、まずは症状を楽にする薬を処方して様子を見てもらうこともあります。後日、少し痛みが治まった時に診察を受ければよいのです。

医療機関では患者さんが安心して受診できるように、様々な配慮をしています。



どうしても診察が必要な時は、短時間眠れる薬を使い、さらに肛門周囲を局所麻酔して行いますので、患者さんは全く痛みを感じることはありません。

恥ずかしさや痛みが不安で痔に悩みながらも受診できない人に、恥ずかしくない、痛くないとお知らせして、背中を後押ししてください。

表1 初診での診察の流れ(マリーゴールドクリニックの場合)

1) 問診

診察の前に「肛門疾患質問表」に症状や便秘などを記入してもらい、さらに詳しく患者さんから話を聞き、病気の見当をつける

2) 診察

患者さんは左側を下に横向きになって、膝を軽く曲げる姿勢をとる。これはお尻を診やすく、患者さんも力が抜ける姿勢
着衣を全部脱ぐ必要はなく、ズボンや下着を膝のあたりまで下げ、恥ずかしくないように、腰にバスタオルをかけて診察

① 視診

まず肛門周囲の皮膚に何かができているか、掻き壊しているか、ただれているか状態を観察。外に急にできるいぼ痔(血栓性外痔核)は見た目で診断できる。血の塊で赤く腫れていたり、静脈のうっ血で青黒く見えたり様々で、小さいものから親指大に腫

れるものまである

②指診

患者さんの緊張や切れ痔があれば痛みを感じることもあるので、麻酔成分が含まれたゼリーを手袋の指につけて、声をかけて、肛門の内側にゼリーを塗り、診察。その時に直腸がんや肛門管のがんがあれば、硬く触れる。指に血液が付くなど、指診だけで病気を発見することもある

肛門が狭く細くなった肛門狭窄の場合には、指がほとんど入らない。入れようとするとう患者さんは痛みを訴える。肛門の筋肉の緊張度合と細くなってしまっていることも確認できる

いぼ痔が大きければ膨らみを感じる。硬い突起のようなものが触れれば、肛門ポリープとわかる。肛門ポリープは切れ痔を繰り返すことによってできる

患者さんとしては、できれば指診は受けたくないという気持ちだが、直接触れるチェックはとても大切

③肛門鏡で内側を見る

肛門鏡(7cmぐらいの細長い形で、内部で二枚貝のように広がる器具)で、切れ痔の傷や肛門ポリープ、いぼ痔などを目でしっかり状態を確認。痛みが強くて、肛門鏡を挿入できない時は、無理に行かない。また、現在は患者さんに患部画像を見せながら説明できるカメラシステム機能付きもある(写真右)。



●痔疾患の種類

三大痔疾患といわれる、いぼ痔(痔核)、切れ痔(裂肛)、痔ろうは、それぞれ表2のような特徴があります。

またいぼ痔には内痔核と外痔核があり、内痔核は脱出の程度によりI〜IV度に分類されます(表3)。

表2 三大痔疾患

種類	症状	原因
「痛い いぼ痔 、痛くない いぼ痔 いぼ痔(痔核)	過度ないきみや血行障害により肛門周辺の静脈がうっ血し、周辺組織も肥厚し、いぼ状にふくれたもの。歯状線より上部にできるものを内痔核といい、痛みはないが出血は多い。歯状線より下にできるのが外痔核で痛みがある	排便時のいきみ、便秘の他に、下痢で何回もトイレに行くこと、長時間座りっぱなし、立ちっぱなし、飲酒などが原因
「痛みが強く治りにくい」 切れ痔(裂肛)	出血は少量だが、排便時に痛みがあり、排便後もしばらく痛みが続く	便秘による硬い便や、下痢便が勢いよく通過して、歯状線より下にある肛門上皮が切れることが原因
「化膿により肛門の内と外がトンネルに」 痔ろう	肛門周囲にたまった膿が外に排出されて、トンネルができる。痔ろうの前段階では、腫れと発熱がある	下痢などによって歯状線のくぼみに細菌が入り込むのが原因

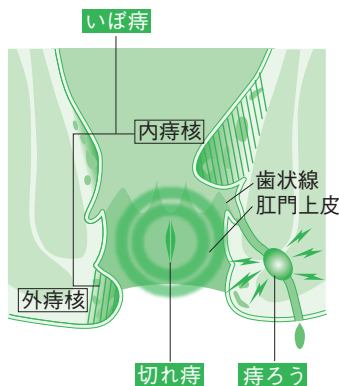


表3 内痔核の分類

軽症		重症	
I度	II度	III度	IV度
静脈のうっ血だけの場合、排便時にいきむ力でいぼ痔がうっ血していぼ状に膨らみ、便が通過することにより出血。「痛くもないのに出血した」と思うことが多い	静脈のうっ血が徐々に大きくなって、周囲の組織も一緒に膨らむようになり、排便時に出る。ただし、肛門の外にいぼ痔が出ても排便が終わると自然に戻る	いぼ痔が大きくなって、排便時に出てくると、自然には戻らない状態。排便時に出ていると違和感が生じるため、指で押し込んで戻す	排便以外の時にも出るようになり、指で押し込んでも戻らず、出たままの状態

●痔の手術について

痔で手術が必要なケースは、全体の1割ぐらいです。最近では手術方法が増えて、日帰り手術が可能な場合があります(表4)。

●手術後のケア

できれば湯船で1日に2、3回温まり、お風呂から上がった後横になって養生することがお勧めです。温まることで痛みが軽減されますし、血行がよくなって傷の治りが早くなるため、当クリニックでは手術当日から許可しています。

表4 痔の種類に応じた手術の適応

いぼ痔	切れ痔	痔ろう
内痔核のⅢ度やⅣ度が手術の適応。以前は、切除する手術がほとんどだったが、現在ではジオン注を使ったALTA療法*2などと組み合わせることによって、手術で切除する部分を少なくし、肛門の負担を減らせる(適応できない内痔核もある)	切れ痔が長く続いたことによって肛門が細くなって広がらない状態(肛門狭窄)は手術を考慮。切れ痔による痛みだけではなく、肛門の筋肉が炎症を起こして柔軟性がなくなったことが原因	細菌の侵入口でもある肛門の内側と膿の出口である肛門の外側が繋がって1本のトンネルになった状態。このままでは細菌感染を繰り返して膿が出るので、トンネルを取り除く手術を考慮

*2 内痔核に直接薬液を注射する療法。硫酸アルミニウムカリウムとタンニン酸の注射薬(ジオン)を内痔核に注入すると、痔に流れ込む血液の量が減り、痔核が縮んでいく。伸びていた組織が元の位置に癒着・固定して、痔核の脱出がなくなる。

表5 手術後の主な留意点

- ・アルコールや辛いものなど刺激物を1～2週間は摂取しない
- ・スポーツを1～2週間やらない
- ・自転車やバイクに1～2週間は乗らない

📎 痔を理解するために知っておきたい肛門の構造

肛門とは、肛門の孔(いわゆるお尻の穴)の周りに加えて、解剖学的には皮膚表面から奥までの肛門管も含まれます(図1)。

肛門は直腸粘膜と皮膚の境目にあたり、胎児期の肛門の成り立ちを知るとよく理解できます(図2)。妊娠8～10週に、原始直腸が下りてきて、同時に臀部の皮膚が凹み、両者がドッキングして肛門になります。ドッキングしたところは歯ならびのような構造なので歯状線と呼ばれます。腸粘膜と皮膚の境目である歯状線の上部(直腸側)には知覚神経がほとんどないので痛みを感じませんが、下部(皮膚側)には知覚神経があるので痛みを感じます。

また歯状線の波形の部分には小さなくぼみがあり、肛門小窩あるいは肛門陰窩と呼ばれます。ここに下痢便が入り込むことで細菌感染を起こしやすく、痔ろうのきっかけにもなります。

括約筋には、内肛門括約筋と外肛門括約筋があり、便がもれるのを防ぐなど肛門を閉じる働きがあります。肛門の粘膜下には、血管や筋組織が結合した肛門クッションと呼ばれる弾力性に富む組織があり、肛門を閉じるのに役立っています。また、この部分には、細い血管が集まっており(静脈叢)うっ血しやすい構造になっています。

痔の症状を痛みの感じる部分と、感じない部分で考えるとわかりやすいです。



図1 肛門の構造

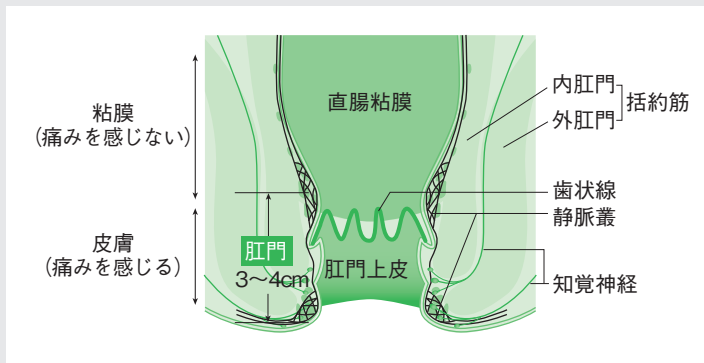
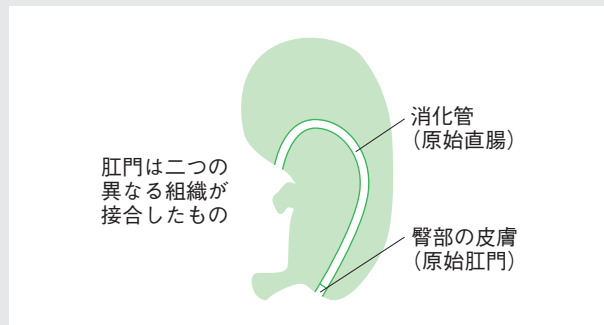


図2 肛門の発生(胎児期)





痔と間違えやすい主な疾患解説

●出血（大腸や直腸にできたがんやポリープ、潰瘍性大腸炎やクローン病）

排便時に出血していると、「痔なのかな」と疑うケースが多いと思いますが、本当に痔なのか、腸に問題があるのか鑑別診断する必要があります。

年齢が女性で40歳以上、男性で50歳以上であれば、大腸か直腸にがんやポリープができる可能性が高くなります。過去に大腸の検査を受けたかどうかを聞いて、検査をしていなければ大腸内視鏡検査を勧めます。

女性でがんが増えてくる年齢は平均的に50歳以上ですが、いま女性ががんで亡くなる病気の第1位が大腸がんです。当クリニックの統計データをみると、45歳以上（48～49歳）で増えてきます。そのため、40歳以上を目安に大腸内視鏡検査を勧めます。ただし、両親のどちらかが大腸がんを患ったことがある場合は、男性にも早い段階から検査を勧めます。

20～30代では、全員に大腸内視鏡検査を勧める必要はありませんが、潰瘍性大腸炎やクローン病などの大腸炎も考えられます。出血に加えて粘液が出たり、常に下痢気味という状態であれば、大腸の炎症があると考えられますので、場合によっては検査をしたほうがよいでしょう。なお、肛門ポリープはがんにはならないので心配いりません。

●切れ痔と間違えやすい「肛門ヘルペス」

肛門ヘルペスは意外に多くみられる病気で、肛門を拭くときにヒリヒリと痛むのが特徴です。そのため「痔なのかな」と思って受診することがあります。またヘルペスでは水疱が形成され、それが破れると膿ま^{しんしつえき}でいかない滲出液や血液がほんの少し下着につくこともあり、切れ痔の症状と似ています。

●いぼ痔と間違えやすい「直腸脱」

高齢で内臓が弛緩し、内臓を支える筋肉や組織の力が弱くなると、直腸が下がって肛門から出てきてしまう状態が直腸脱です。

直腸脱になった人の多くは便秘でいきむ習慣があり、なかには15～20分もいきむ人もいます。いきむことを繰り返していると、肛門への負担が積み重なり、直腸が下がって出てきてしまいます。痔と間違

肛門に関する疾患や日常生活で注意したいことをみましょう。痔に関してはお通じもポイントです。日常生活の注意点も覚えておきましょう。



われることがあります。痔ではないので痔の薬を使っても全く治りません。

放っておくと症状が進み、赤ちゃんの頭ぐらいも出てくる場合もあります。

●かゆみ（肛門周囲^{そうよう}掻痒症）

痔の症状は全くなく、肛門にかゆみだけがあるという肛門周囲掻痒症も多くみられます。かゆみは痔のせいだと思っている人が多くいますが、その他の原因によるかゆみの可能性もありますので、症状が続く場合は、受診を勧めましょう。

何も特別な原因はなく、ある日突然かゆみが出て、それに対して石鹸で洗い過ぎたり、トイレットペーパーで拭き過ぎてしまったり、また我慢できずに掻き壊してしまうことで肛門周囲の皮膚がただれたり、炎症を起こして悪化させてしまいます。皮膚のバリアが弱くなったところに排便時の刺激が加わってかゆみが出るという繰り返しによって、かゆみが続くこともあります。

薬が^し滲みて使えない時にはなるべく刺激をせず、かゆみを取って、傷を治すことにつきます。



肛門の負担を軽減するための日常生活の注意点

①便秘・下痢対策

- ・便の6～7割は水分でできているので、水分は1日約1.5Lを目安に摂る（食事の水分と利尿作用のあるコーヒーは含まない）。食物繊維は消化されずに便になるので、たっぷり摂る
- ・極端な脂抜きダイエットをすると、脂が足りないために便の滑りが悪く、お通じに影響することがある
- ・元々下剤を飲んでいる人は使い過ぎないようにする

②温水洗浄便座を当て過ぎない

かゆみがある時にシャワーを当て過ぎると刺激により、かゆみがより悪化することがある。

③血行対策

お風呂で温まると血流がよくなって、肛門のうっ血も取れる。座っていることが多い人には、血行が改善する適度な運動も対策としてあげられる。

ポイント OTC 医薬品の選択と販売時の情報提供

症状に応じた成分や剤形の使い分けのコツをみてみます。主力は外用薬ですが、内服薬も名脇役です。



ステロイドは炎症を抑える作用を持っているため、OTC医薬品にも配合されています。ステロイドを気にする人がいますが、外用薬で長期連用など誤用しなければ、副作用を必要以上に気にしなくてもよいといえます。

外用薬の使用については、1日1~3回、排便があれば排便の後、それからお風呂上がりを使うことを基本にします。排便は人によっては朝とは限らないため、朝と夜、あるいは昼と夜という目安で決めておくとういでしょう。

坐剤や注入軟膏を使うと、便意を催すことがあります。排便の前に使うと排便と一緒に薬が出てしまうこともあるので、できれば排便が済んだ後に使ったほうがよいでしょう。ただし、薬が必要な時には、排便がなくても使ってもらいます。

一般的に人はお尻に痛みがあると、痛みはお尻の外

側、肛門の内側のものでしたら痛みがないと誤解している場合があります。そうすると、「出血して痛かったので外に塗りました」となります。しかし、10ページの肛門の構造で解説しているように、知覚神経は肛門の内側、直腸との境目である歯状線まで通っており、内側の痔でも痛みを感じることがあります。実際には肛門のなかに使わないという意味がないケースがあることを説明しておきましょう。

注入軟膏は内側にも外側にも使えますが、坐剤は内側のみとなりますので、内痔核には注入軟膏でも坐剤でもよいことになります。症状、もしくは部位により適切な剤形を選びましょう。

痔の症状に用いられる OTC 医薬品

痔疾患用薬に配合されている主な成分

分類	主な成分	ワンポイント	剤形*3
抗炎症	副腎皮質ホルモン(ステロイド剤)	ヒドロコルチゾン酢酸エステル、プレドニゾロン酢酸エステル*	免疫抑制作用による感染症に注意
	その他の抗炎症成分	リゾチーム塩酸塩	鶏卵アレルギーの人は使用不可
		グリチルレチン酸	おだやかな抗炎症作用
止血	血管収縮成分	dl-メチルエフェドリン塩酸塩、エフェドリン塩酸塩、ナファゾリン塩酸塩、塩酸テトラヒドロゾリン、フェニレフリン塩酸塩	交感神経刺激作用。メチルエフェドリン塩酸塩配合坐剤・注入軟膏は、高血圧・心臓病・糖尿病・甲状腺機能障害に注意
鎮痒	抗ヒスタミン成分	クロルフェニラミンマレイン酸塩、ジフェンヒドラミン塩酸塩	抗ヒスタミン作用。坐剤・注入軟膏は眠気に注意
鎮痛・鎮痒	局所麻酔成分	アミノ安息香酸エチル、ジブカイン塩酸塩、リドカイン*	知覚神経麻痺による痛み・かゆみの緩和
組織修復成分		アラントイン*、アルミニウムクロロヒドロキシアラントイネート(アルクロキサ)	傷ついた粘膜の修復を促進
しゅうれん 収斂保護成分		酸化亜鉛、乾燥硫酸アルミニウムカリウム	しゅうれん 収斂作用による粘膜保護
ビタミン成分		ビタミンA油(レチノール)	傷ついた粘膜の修復を促進
		ビタミンE酢酸エステル(トコフェロール酢酸エステル)	血流を促し、うっ血を除去
殺菌消毒成分		クロルヘキシジン塩酸塩、セチルピリジニウム塩化物水和物、ベンザルコニウム塩化物、イソプロピルメチルフェノール	二次感染の防止
清涼化成分		ハッカ油、メントール、ユーカリ油	清涼感を与え、かゆみを緩和
生薬成分		セイヨウトチノキ、シコン、ボタンビ	抗炎症作用など

*3 ボラギノールシリーズに配合されている成分と剤形。A: ボラギノールAシリーズ(ステロイド配合)、M: ボラギノールMシリーズ(ステロイド非配合)、坐: 坐剤、注: 注入軟膏、軟: 軟膏

*4 内服EP: 内服ボラギノールEP

■ 対応事例



対応事例以外に、坐剤に関するアドバイスも確認しておきましょう。

事例 1

時々いぼ痔が脱出することがある(手で押し込むと戻る)。痛みはなく、化膿もしていないが、症状は比較的長く続いている。便は硬めだが、便通はほぼ毎日ある。

年齢: 50代の印象 性別: 男性(運送業)

解説: 肛門内部のいぼ痔の可能性。

対応: ステロイド剤を配合した注入軟膏・坐剤で対応。症状が続いているとのことなので、痔疾用内服薬や乙字湯などの使用も検討する。

事例 2

肛門部にズキズキした痛みがあり、膿のようなものが出る。患部が熱を持っている感じ。

年齢: 40代の印象 性別: 男性

解説: 痔ろうの可能性。

対応: 発熱に対して、解熱鎮痛薬で一時的に対応し、速やかに受診を勧める。

事例 3

肛門のかゆみが強い。痛みや出血などは何もない。かゆみが強いので、殺菌剤入りの石鹸でゴシゴシ洗っている。

年齢: 30代の印象 性別: 女性(会社員)

解説: 肛門周囲掻痒症の可能性。

対応: 必要以上に肛門の周りを石鹸で洗い過ぎると症状が悪化する。お湯だけで軽く流すだけにし様子を見る。症状が強い場合は真菌感染も考え、受診を勧める。

From ナビゲーター

痔は特別に恥ずかしい病気ではなく、症状が現れる可能性は誰にでもあります。他の人は症状が出ていないだけだと考えてもらいましょう。実際に小さいいぼ痔は誰でも持っています。排便はほぼ毎日行われますから、その刺激に応じて大人であれば肛門に多少の膨らみはあるものです。

ただし、症状が現れたのには何か原因があります。痔の治療にあたって、「この際お尻をよくするために生活を変えてみませんか。あなた自身も変われます」とQOL(生活の質)についても触れると、生活を見直す機



坐剤の挿入と保管の方法

<挿入方法>

- ① 坐剤を取り出したら、中腰姿勢で坐剤の底を持つ。
- ② 挿入した坐剤が指先に触れなくなるまでしっかり入れる。
- ③ そのまま立ち上がると、すっと入る。

※中腰姿勢が難しい時、入浴後や就寝前など自宅で使用する時は横になる方法もよいでしょう。

- ① 体を横たえ、膝を曲げた状態になる。
- ② ティッシュペーパーで坐剤をつまんで、肛門に挿入し、そのまま肛門を押さえる。
- ③ 膝を伸ばすと肛門の筋肉の働きで、坐剤が体内にすっと入る。



<保管方法>

直射日光のあたらない湿気の少ない涼しい場所に保管します。0度以下になる冷凍庫ではひび割れることがあるので、避けてください。

保管時には、坐剤の先を下に向けて立てた状態で保管し、高温で溶けたり軟化した場合の変形を防ぎます。ボラギノールA・M坐剤の外箱には、注意を促す右図のようなマークがついています。



痔は特別ではなく誰でもかかる病気です。考え方を伝え、前向きになってもらうことも大切です。



会にもなります。

また、「これは痔だ!」と決め込んで薬を買いに来た人も、痔に関連した他の症状を改善できるかもしれません。便通もポイントとなりますので、便秘があれば便秘を改善する薬を、下痢があれば下痢を改善する薬をお勧めしたいものです。

店頭に立つ読者の方々には、訴える症状の背景を想像することも念頭に置いた対応を心がけていただきたいですね。