



痔



最近グッと冷え込み寒くなってまいりました。
そんな日は体が暖まるお鍋が良いですね♪
そこにキムチなどを足したキムチ鍋は辛いからさらに体がぼかぼかします。

しかし、そんなキムチ鍋のように辛い物を摂りすぎるとなりやすくなるのが痔です…
唐辛子は胃や腸では消化されずそのまま肛門までたどり着きます。

肛門を通過する際に粘膜が刺激され痔の人は痛みや出血を伴う事もあります。

痔と言いましても3種類あるのはご存知ですか？

- ・肛門粘膜下の静脈がうっ血し血豆のようなものが出来るのが痔核(いぼ痔)
- ・硬い便などにより肛門が傷ついて切れる裂肛(切れ痔)
- ・肛門の奥に細菌が入り込んで膿がたまりお尻に膿のトンネルが出来る痔ろう

いずれも予防はお尻を清潔にし、便通を整え、肛門に刺激をあまり与えないことです。

食生活では積極的に食物繊維が豊富な食品、腸内環境を整える働きのあるヨーグルト
を摂ったり、水分不足も便秘になるので適量を摂取していきましょう。

日常生活では冷えは腸の動きの低下を招くので長時間座りっぱなしや立ちっぱなしは
下半身

の血行を悪化させ肛門がうっ血し痔を引き起こしやすくなります。

同じ姿勢で居る事が多い人は休憩中にストレッチなどをして意識的に
体を動かして行きましょう。

腹筋を鍛える運動や下半身の血行を促す入浴などもおすすめです。

