

も言えない 下半身の重大問題



痔主の6割は女性、なのに「恥ずかしくて病院に行けない」
まま悪化している人が——放っておくと死のリスクも！

「尿漏れと痔」

冬の重大問題

冬になると「冷えは万病のもと」とばかりに、誰もががぜやインフルエンザの予防にはげむ。だが、「下半身の病」は、防ぎ方や治し方がわからないどころか、時には本人さえ知らぬ間に進行していく——誰にも相談できない「尿漏れ」と「痔」の対処法を、こっそり知っておこう。

PART1 尿漏れと痔に効く

「最強の食品」「究極の習慣」

- 「尿漏れ」改善に期待「クランベリージュース」
- 尿漏れにも痔にも効果的な「正しい水分補給」
- 「便秘改善」「肥満予防」は「基本のキ」ほか

ランキンング

急激に寒さが深まり、インフルエンザやマイコプラズマ肺炎など、24年も感染症が猛威を振るっている。だが、冬に患者が増えるのは感染症ばかりではない。寒さは「下半身の病」も悪

りがち。年を重ねるほど症状が深刻になるのが「尿漏

縮することも、尿意に拍車をかける。埼玉医科大学医学部泌尿器科教授の朝倉博孝さんが解説する。
「尿漏れ自体に季節性はありませんが、臨床においては、冬になると尿漏れが増える傾向にあります。」

市販の薬で尿漏れは完治しない

「漏れ」に効く最強の食品 ランキング

点数	食品	コメント
26	ベリー類	「特にクランベリージュースがおすすめ。『キナ酸』やポリフェノールが膀胱内の尿を酸性にすることで菌の繁殖を抑え、膀胱炎による切迫性尿失禁を改善できるとされる」(西村さん)、「1日にベリー類を1カップ(約150g)摂取することで、膀胱の炎症を抑制」(窪田さん)
24	発酵食品	「腸内の善玉菌を増やして便秘を解消することで、便で膀胱が圧迫されるのを防ぐことにつながる」(望月さん)、「1日にヨーグルト1カップ(約200g)、またはみそ大さじ1~2(約15~30g)を摂取することで腸内の善玉菌を増やし、間接的に尿漏れを防ぐことに役立つ」(窪田さん)
17	食物繊維の多い食品	「食物繊維を積極的に摂取することで、尿漏れの一因である便秘だけでなく、肥満予防にも役立つ」(西村さん)
17	ナッツ類	「マグネシウムが筋肉の収縮を促すことで、排尿の際に必要な筋肉を強化」(麻生さん)、「特にくるみがおすすめ。血行を促進し冷えを改善するα-リノレン酸やビタミンEも豊富」(望月さん)
17	たんぱく質の多い食品	「肥満予防のほか、体を温める作用が尿漏れの予防に役立つ。低糖質・高たんぱくで血流改善効果のある『アルギニン』『シトルリン』が豊富な鶏胸肉が特におすすめ」(望月さん)、「肉や卵、大豆製品などを積極的に摂って」(麻生さん)
12	バナナ	「1日にバナナを1本摂取するのがおすすめ。カリウムが余分な塩分の排出を助けるので、過活動膀胱の症状を和らげる効果がある」(窪田さん)、「ビタミンB ₆ が豊富でセロトニンなどの神経伝達物質の合成を助け、自律神経を整える作用も」(清水さん)
11	しょうが	「冷えの改善は尿失禁の予防・改善にも役立つ」(西村さん)、「温め成分の『ジンゲロール』は加熱することで『ショウガオール』に変化。体の内側から持続的に温める作用によって、頻尿の予防になる」(清水さん)

したときや立ち上がったときなど、お腹に力が入ると漏れてしまう『腹圧性尿失禁』。一方、膀胱が過剰に活動することで起こる『切迫性尿失禁(過活動膀胱)』は、男女関係なく加齢とともに増加傾向にあります。

腹圧性と切迫性の両方の症状が出ることもあり、日本人の約3割が尿漏れに悩んでいると考えられます。いずれも、治療には処方薬が有効。『切迫性尿失禁』には『抗コリン薬』や『β3刺激薬』

などが有効ですが、難治性の場合は膀胱鏡を使った『膀胱ポツリヌス壁内注射術』や、仙骨部に膀胱を刺激する装置を入れる『仙骨神経刺激療法』などを取る場合もあります。市販薬は漢方も含めて対

症療法にすぎないので、できるだけ早めに病院へ行っしてほしい。泌尿器の分野は性別で専門が異なるので、女性専門の泌尿器科を選びましょう。日本看護協会が認定する皮膚・排泄ケア認定看護師(WOCナース)のいる病院がおすすめです。(朝倉さん)

尿漏れにも痔にも「発酵食品」に期待

尿漏れの予防・改善には、食生活が重要。男女ともに多い切迫性尿失禁の予防には、尿道の健康を助ける1位の「ベリー類」がもっとも効果的という結果に。管理栄養士の麻生れいみさんが言う。

「キナ酸やプロアントシアニンなど、尿のpHをコントロールする作用のあるポリフェノールが豊富なクランベリーが特におすすめです」(麻生さん)

2位にランクインしたのは「発酵食品」。管理栄養士で健康検定協会理事長の望月理恵子さんが言う。「ヨーグルトはもちろんのこと、納豆は便をやわらかくするマグネシウムのほか、

いるため、冷えからくる尿の悩みに効果的です」
3位の「ナッツ類」は、豊富なマグネシウムが尿漏れを予防する。くぼたクリニック松戸五香院長の窪田徹矢さんが言う。

「マグネシウムは、くるみやぎんなん、かぼちゃの種類にも豊富です。特にかぼちゃの種はマグネシウムとオメガ3系脂肪酸も摂取でき、相乗効果で骨盤底筋と尿道の健康維持に役立つ。1日に約30gを目安に食べることをおすすめします」

同じく3位には「たんぱく質」「食物繊維」の多い食品、6位にはその両方を兼ね備えた「バナナ」が名を連ねた。

7位の「しょうが」は体を温める効果があり、冬の冷えからくる尿漏れの改善が期待できる。

尿の悩みも「腸活」が救世主

軽度の尿漏れなら、生活習慣の見直しで改善することも多い。腹圧性尿失禁が女性に多いのは、男性より尿道が短く不安定であることや、出

「尿漏れ」に効く究極の習慣 ランキング

順位	点数	習慣	コメント
①	47	骨盤底筋トレーニング	「膀胱や尿道などの臓器を支える『骨盤底筋』を鍛えることで尿漏れの予防・改善に。毎日、継続することが大切」(高澤さん)、「腔を締める→緩めるのを1セットにつき10回、1日3セット繰り返すことで尿漏れを効果的に予防・改善できる」(窪田さん)、「強い尿意がまんしたり、腹圧がかかる際に締めることで尿漏れの予防や失禁量を減らすことにつながる」(西村さん)、「スクワットや腹筋など、お腹まわりの筋トレもおすすめ」(望月さん)
②	42	肥満予防	「肥満は骨盤底筋や膀胱を圧迫し、尿漏れを悪化させる」(西村さん)、「肥満の人は体重を減らすのが効果的。体重を5kg減らしたら尿漏れが治ったという人も少なくない」(窪田さん)
③	32	水分摂取の管理	「1日1.5~2ℓの水分を摂取することで膀胱が適切に機能する。ただし、就寝の2時間前は水分摂取を控えて」(窪田さん)、「1日あたりの水分摂取量は、体重×20~25mlくらいが適切」(朝倉さん)、「一度に大量に飲むと一気に尿がつくられて強い尿意をもよおすので、少しずつこまめに飲んで。体重×40ml以上の排尿量は水分の摂りすぎ。尿の色がレモンイエローになるくらいが適切」(西村さん)
④	25	カフェインやアルコールの摂取制限	「アルコールやカフェインには利尿作用があり、膀胱を刺激するため尿漏れが悪化する」(望月さん)、「1日の摂取量の上限は、カフェインは200mg(コーヒー約2杯)未満、アルコールは女性なら1杯、男性なら2杯まで」(窪田さん)、「特に夕方以降はできるだけ控えて」(麻生さん)
⑤	22	便秘の改善	「便秘で強いいきむと骨盤底や膀胱に負担がかかり、腹圧性尿失禁の原因になる」(高澤さん)

などが原因だ。このため、女性の尿漏れ治療に期待できると専門家から最多の票を集めたのが「骨盤底筋トレーニング」(1位)である。「毎日続けることで尿道と膀胱を支える筋肉を強化し、尿漏れを効果的に予防・改善する効果が期待できます。また、週に3~5回、30分程度の有酸素運動も効果的。全身の血行を促進し、尿道まわりの筋肉の健康を保ちます」(窪田さん)。

適度な運動は、2位に挙げられた「肥満予防」にもつながる。太ると膀胱が圧迫されて尿が漏れやすくなるため、できるだけ適正体重を保ちたい。

3位の「水分摂取の管理」、4位の「カフェインやアルコールの摂取制限」も重要。管理栄養士の清水加奈子さんがアドバイスする。「のどが渇いて過剰に水分を摂取してしまうので、糖質の多いお菓子や、塩分の高いものの食べすぎにも気をつけましょう。

カフェインは利尿作用があるうえ、自律神経に作用して尿を出やすくしてしまうので、控えた方がいい」。

そして5位は、「便秘の改善」。順天堂東京江東高齢者医療センター泌尿器科

医の高澤直子さんが言う。「便秘で強いいきむ習慣により、骨盤の底を支える組織(骨盤底)に負担がかかってくることで、膀胱や尿道を支えられなくなった機能が衰えたりして尿漏れしやすくなります」。

おしりは絶対冷やさない

平田肛門科医院副院長の平田悠悟さんは「冷え」こそ、痔のいちばんの原因だと語る。

「冷えによって肛門付近の血流が悪くなったり、筋肉が硬くこわばることや痔を発症し、また悪化します。痔はもはや国民病ともいわれ、一説では日本人の3人に1人は痔を患っている。痔は中高年男性の病気」というイメージがあります。が、実際には男女差はなく、少なくとも当院の患者は6割が女性です」。

痔は大きく3種類あり、男女ともに多いのが「いぼ痔(内痔核・外痔核)」だ。主におしりの血流が悪化したことが原因で肛門付近にうっ滞(血液の流れが滞っている状態)が起きるといふ状態のしこりができる。いきむことでもうっ滞するた

め、男性より便秘になりやすく出産もある女性は、いぼ痔になりやすい。

「悪化するとしこりが肛門から脱出しやすくなり、手で押し込まないと入らなくなり。最悪の場合『嵌頓痔核』といって、飛び出したいぼ痔で激しい痛みを伴うケースもあります」(平田さん・以下同)

女性に多い切れ痔(裂肛)は文字通り、粘膜が裂けた状態のこと。比較的治りやすい一方、繰り返しやすいこともある。切れる痛みを恐れて便がまんするとさらに便が硬くなり、硬くなった便を出すときに再び切れてしまうのだ。

そうして悪化した痔を治すには、手術が必要になる場合もある。

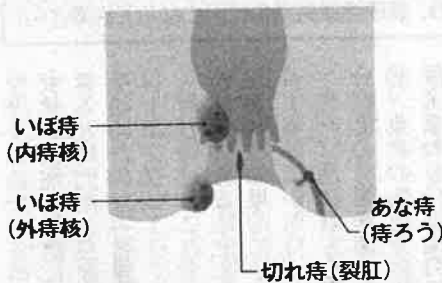
「医療機関や手術の種類によって異なりますが、いぼ痔の切除は1週間ほどの入院が必要になり、個室代や退院時処方などを含めた費用は約50万円。レーザーで焼き切る施術や注射もありますが、切除するより再発しやすい」。

平田さんは「痔は生活習慣病」だと続ける。「冷えや便秘、血行不良が主な原因なので、それらを招く生活習慣を根本的に正

「痔」に効く最強の食品ランキング

順位	点数	食品	コメント
①	57	納豆	「プロバイオティクス(善玉菌)として納豆菌、プレバイオティクス(善玉菌のえさ)として食物繊維とオリゴ糖が含まれる、シンバイオティクス(※)の代表のような食品」(西村さん)、「腸を刺激せずに水分を集めて便をやわらかくするマグネシウムも豊富。また、ナットウキナーゼの血行促進作用によって肛門まわりの血流改善効果も望める」(望月さん)
②	29	乳酸菌食品	「乳酸菌飲料やヨーグルトなどは腸のぜん動運動を活発にするほか、免疫力を高める作用も期待できる」(西村さん)、「便秘を予防・改善することで肛門の負担を軽減させ、おしりの負担を減らすことができる」(望月さん)
③	17	いも類・豆類	「いずれも食物繊維が豊富。特にきくいもやごぼうには腸内細菌のえさになる水溶性食物繊維と、便のかさを増して排便を促す不溶性食物繊維がたっぷり。さつまいもには腸を刺激するヤラペンも豊富」(西村さん)、「豆腐やこしあんなど加工された豆製品では不溶性食物繊維が少ないため、できるだけそのまま食べて」(松島さん)
④	16	もち麦	「水溶性食物繊維とミネラルが豊富で、便秘の改善に役立つ」(平田さん)、「白米よりも食物繊維が多く摂れるほか、水溶性食物繊維と同様の働きをする「レジスタントスターチ」も豊富」(松島さん)
⑤	10	かんてん(てんぐさ)	「海藻類はいずれも食物繊維が豊富だが、わかめやひじき、昆布などは食べすぎるとヨウ素の過剰摂取になり甲状腺の働きを弱めてしまう恐れがある。その点、かんてんなら心配が少ない」(平田さん)

※善玉菌を補い、育てるという両方が組み合わさったもの



男女ともにもっとも多いのが「いぼ痔」、女性に多いのが「切れ痔」。男性には化膿した肛門腺が広がる「あな痔(痔ろう)」が多い。

痔を改善し、再発も予防するためにまず意識したいのは食生活だ。痔を治すのに役立つ食品は1位が「納豆」、2位がヨーグルトやキムチなどの「乳酸菌食品」と、いずれも腸活食材が票を集めた。便秘改善は、痔の症状を改善する大きな助けになる。管理栄養士の菊池真由子さんが言う。

おしりの健康は快便から

さなければ、どんな手術をしても再発する可能性があるでしょう。逆に言うと、生活習慣を整えることで改善が可能になる。当院では約9割の患者が手術せずに痔を治しています」

「納豆もヨーグルトも、腸も、腸活食材が票を集めた。便秘改善は、痔の症状を改善する大きな助けになる。管理栄養士の菊池真由子さんが言う。

いくら食物繊維を摂っても、水分が足りなければ便秘解消にはならず、痔の改善にはつながりにくい。麻生さんは、機能性表示食品のルイボステイラーを飲むことをすすめる。

「水分補給をしながら、食物繊維も摂取できます。また、便をやわらかくするマグネシウムも含まれています」(麻生さん)

痔を治したければ、まずは、腸から始めよ。なのだ。

内環境を整える善玉菌を摂ることができず。善玉菌と腸内で善玉菌のえさになる食物繊維を合わせて摂る「シンバイオティクス」を心がけることで、より効果が期待できます」

3位以下も「いも類・豆類」(3位)、「もち麦」(4位)、「かんてん(てんぐさ)」(5位)と、食物繊維が豊富な食品が続く。「最強の食物繊維メニュー」として菊池さんがおすすめするのは、ゆでたモロヘイヤを刻んで納豆に混ぜた「納豆モロヘイヤ」だ。

「納豆菌とモロヘイヤの水溶性食物繊維を合わせて摂ることができる腸活メニューです。同様に、ヨーグルトにバナナを入れて食べるのもおすすめです」

「運動不足による筋力や血流の低下は便秘を招きます。また、体を動かさずに座っている時間が長いとその分おしりに体重がかかり、肛門まわりの血流が低下して、うっ滞を招きかねません。デスクワークのときも、こまめに立ち上がって歩いたり、軽い体操などを心がけてください」

2位につけたのは「規則正しい食生活」。

「痔の予防と改善のためには、快便を心がけること。毎日3食、バランスの取れた食事を充分に摂ることがおしりの健康に大きく影響します」(松島さん)

続いて重要なのは3位の「毎日湯船につかる」など、体を温めること。

「痔の予防と改善のためには、快便を心がけること。毎日3食、バランスの取れた食事を充分に摂ることがおしりの健康に大きく影響します」(松島さん)

続いて重要なのは3位の「毎日湯船につかる」など、体を温めること。

「運動不足による筋力や血流の低下は便秘を招きます。また、体を動かさずに座っている時間が長いとその分おしりに体重がかかり、肛門まわりの血流が低下して、うっ滞を招きかねません。デスクワークのときも、こまめに立ち上がって歩いたり、軽い体操などを心がけてください」

2位につけたのは「規則正しい食生活」。

「痔の予防と改善のためには、快便を心がけること。毎日3食、バランスの取れた食事を充分に摂ることがおしりの健康に大きく影響します」(松島さん)

続いて重要なのは3位の「毎日湯船につかる」など、体を温めること。

加えて、正しい生活習慣も心がけたい。

多くの支持を得て1位となったのは「適度な運動」だ。松島病院外来部門長で、大腸肛門病専門医の松島小百合さんが言う。

「運動不足による筋力や血流の低下は便秘を招きます。また、体を動かさずに座っている時間が長いとその分おしりに体重がかかり、肛門まわりの血流が低下して、うっ滞を招きかねません。デスクワークのときも、こまめに立ち上がって歩いたり、軽い体操などを心がけてください」

2位につけたのは「規則正しい食生活」。

「痔の予防と改善のためには、快便を心がけること。毎日3食、バランスの取れた食事を充分に摂ることがおしりの健康に大きく影響します」(松島さん)

続いて重要なのは3位の「毎日湯船につかる」など、体を温めること。

の予防と改善に役立つ「食品」と「生活習慣」を挙げてもらい、1位を10点、2位を9点、3位を8点、4位を7点、5位を6点と評価した。1位を10点、2位を9点、3位を8点、4位を7点、5位を6点と評価した。1位を10点、2位を9点、3位を8点、4位を7点、5位を6点と評価した。

「痔」に効く究極の習慣 ランキング

順位	点数	習慣	コメント
①	35	適度な運動	「歯を食いしばるような激しい運動はいきむことになるのでNG。歩ける人は1日7000歩を目安にウォーキングを。足の裏を刺激すると腸への刺激にもなる」(平田さん)、「運動不足で筋力が低下すると、便を体外に押し出す力が弱くなる」(松島さん)、「有酸素運動で全身の血流が改善されれば、肛門の血流も促進されて痔の予防・改善に」(望月さん)
②	26	規則正しい食生活	「朝食を食べると「胃・結腸反射」と呼ばれる大きな腸の動きが起きて、便が直腸に送り込まれやすい。朝食を食べる習慣がある人は便秘がなく、朝に排便をする習慣があるという研究報告もある」(西村さん)、「食事の量が少なかったり、偏った食事はばかりしていると、便秘や下痢を引き起こして痔を悪化させる可能性がある」(松島さん)
③	24	毎日湯船につかる	「半身浴や座浴など、湯船につかることで骨盤内の血流をよくして痔の改善に役立つだけでなく、肛門を清潔に保つことで痔の悪化防止になる」(西村さん)、「38℃くらいのお湯に10分ほどつかるのがおすすめ」(望月さん)
④	21	トイレは5分以内で済ませる	「トイレに長い時間座っていると、おしりがうっ滞いきんでしまうので、おしりの負担になる」(平田さん)、「肛門に負担がかかり、筋肉の衰えにもつながるので便座に座るのは2〜3分以内におさめて」(松島さん)
⑤	20	温水洗浄便座を使いすぎない	「強い水流で刺激して出す習慣がつくと、温水洗浄便座なしには排便できなくなってしまう」(麻生さん)、「強い水圧で粘膜が傷つく可能性もあるため、使用する際は弱で10秒以内に。おしりは感染に強いので、完璧にきれいにする必要はない」(平田さん)
⑤	20	食物繊維の摂取	「理想は1日20g。日本人の食物繊維の平均摂取量は1日わずか14gとされており、現状の1.5倍を意識して」(平田さん)、「食物繊維は腸内細菌のえさになる。食物繊維を含む食品と、善玉菌を含む食品を合わせて摂る「シンバイオティクス」がおすすめ」(西村さん)

イラストレーター「のてらいまきさん(38才)」が本格的に痔と自覚したのは、20才のときだった。「おしりの内側のいぼ痔(内痔核)が大きくなり、いきむたびに外に出てくるほどでした。

例えるなら、おしりに繰り返していると、便が詰まって出にくくなり、肛門の負担になります。反対に便意がないのに無理にいきみすぎたり、温水洗浄便座で肛門を刺激しすぎると痔を招くので、便意を覚えたらがまんせず、速やかにトイレに行きましょう」(西村さん)

5位は「食物繊維の摂取」。食物繊維はいずれも腸内細菌のえさになるが、便のかさを増して排便を促す不溶性食物繊維と、腸内

「市販薬なんて効かない」「映画館にさえ行けない」「簡単に、病院に行け、なんて言わないで」イラストレーター、美容家、タレントの赤裸々告白

「私はこう苦しんだ」「こう治した」PART 2 著名人が明かす

「親指くらいのブリツとしか何かがついてるような感覚です。トイレのたびに外に飛び出してくるのを毎回指で押し戻すと、やわらかい内臓を押し込んでいく。感触。当然痛いですが、うまく戻せたとと思ってトイレを後にした途端に「ツルツ」と出てきてしまうこともあり、そんなときの痛みは、アルマゲドン級です。外出先で一緒にいる人を待たせてしまうの

排泄ケア専門看護師の西村かおるさんが解説する。「冷えは肛門周辺の血流を悪化させてうっ滞を招くだけでなく、腸の動きも低下させて便秘の要因になります。温めることで痔の痛みをやわらげることもつながるでしょう」

「トイレは5分以内で済ませる」(4位)、「温水洗浄便座を使いすぎない」(5位)など、正しい排便習慣をつけることも重要だ。「便意があるのがまんを

で水分を吸ってジェル状になり、便を出しやすくする水溶性食物繊維の2種類があり、それらを2・1の割合で摂ることが理想的だ。

大切なのは、見えて見ぬ振りをしていないこと。取り返しのつかない事態になる前に、できることから取り入れてみてほしい。

「両親にしか相談できず、自分で市販薬を使ったり、庭に生えていたドクダミをすりつぶしておしりに塗る民間療法をやってみたりしましたが効果ナシ。そうこうしているうちに、痔を自覚してから8年も経ってしまっていました」

以下の10人の「医師」「看護師」「管理栄養士」に、尿漏れ・痔を7点、5位を6点として集計
 ・明倉博孝さん(埼玉医科大学総合クリニック松戸五香院長)・清水加奈子さん(管理栄養士)・田悠悟さん(平田肛門科医院副院長)・松島小百合さん(松島病

