



# ヘルスアップ ニュース

## 4月号 [Vol.57] フジカワ調剤薬局

4月号 平成31年4月1日  
発行所 フジカワ調剤薬局  
東みよし町昼間923-1  
電話 79-2014 FAX 79-2868

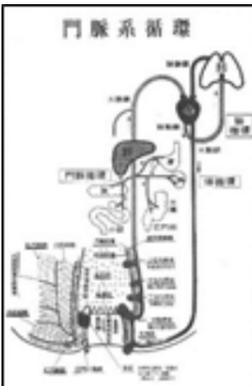
『元氣創造』 “健康でイキイキ・わくわく明るい人生のために”

—健康歳時記—

### 3人に1人は “痔主さん”

#### 〇●なぜ痔になるの??●〇

イヌやネコといった四つ足動物の心臓が肛門とほぼ同じ高さにあるのに比べて、直立歩行をするヒトのおしりは、心臓よりも低い位置にあるため、上体の体重が腰や肛門周辺に集中してかかってしまい血管が圧迫されて血流が悪化します。さらに、肛門へ送られた血液は、重力に逆らって心臓に戻るため、戻りにくく、どうしても肛門部に血液が溜まりがちになってしまいます。これをうっ血といい、うっ血が起こると、酸素や栄養が十分行き渡らないだけでなく、老廃物なども上手く排泄されないため、炎症が起こりやすくなってしまいます。



#### 〇●痔のタイプ ●〇

痔には、大きく痔核・痔瘻・裂肛の3つのタイプがあります。最も多いのは痔核であり、全体のおよそ半分を占めます。次に多いのは女性の裂肛であり、男性は痔瘻が多いという特徴があります。

**\*痔核(じかく)** 肛門にいぼ状の腫れができた状態をいいます。肛門の皮膚の部分と直腸の境目である歯状線よりも上のほうにできるものを内痔核、歯状線より下の肛門の上皮にできるものを外痔核と呼びます。



**【原因】**長年にわたる不適切な排便習慣(排便時のいきみや便秘など)や生活習慣を行うことで、肛門のクッション部分やそれを支える部分に負担がかかり、弱くなり、結果として腫大、出血、脱出といった痔核を起こします。また、肛門部の血流が悪くなり、肛門のクッション部分にうっ血を起こすことでも症状が悪化します。

**【症状】**痔核のうち、内痔核では排便時に出血を起こすものの痛みはほとんどありません。外痔核では、肛門周囲の静脈にうっ血を生じ血栓ができると、激しい痛みが起きます。

**\*痔瘻(じろう)** 肛門内の小さなくぼみ(肛門陰窩)から入った細菌が肛門腺の中で化膿し、肛門の内と外がトンネル状につながって皮膚の出口から膿が出るものをいいます。

**【原因】**歯状線の横にある肛門陰窩に便が入り込み、便中の細菌が肛門腺に感染して化膿し、膿が溜まってしまった状態を肛門周囲膿瘍といいます。進行すると肛門に向かってトンネルが形成され、穴から膿が出るようになりこれを痔瘻と呼びます。

**【症状】**肛門周囲膿瘍では、肛門部の腫れ、痛み、発熱を起こします。痔瘻になると、持続的に膿が出たり、時折肛門周囲が腫れたり、押すと痛みを感じたりするといった症状がでます。

**\*裂肛(れっこう)** 歯状線より下にある肛門上皮が切れた状態のことをいいます。切れ痔、裂け痔とも呼ばれ、痛みが強く治りにくいため、慢性化するケースも少なくありません。

**【原因】**便秘の硬い便や、下痢が勢いよく肛門を通過することで、肛門上皮が切れてしまうことが主な原因です。

**【症状】**排便時に強い痛みと出血があります。通常出血はトイレットペーパーに付く程度であり、多くはありません。硬い便や下痢便では、通過する際の痛みも強くなります。

#### 〇●痔の予防法 ●〇

- ① 排便のリズムをつくる。
- ② 食生活を改善する。
- ③ 同じ姿勢を長く続けない。
- ④ 腰周りを冷やさない。
- ⑤ 適度な運動とストレスの解消を心がける。
- ⑥ 温水洗浄便座を使う。

#### \*今月の出来事\*

3月10日(日)「東みよし防災フェスティバル2019」に、薬剤師会三好支部として初めて参加しました。被災地支援薬剤師の活動等ポスターの掲示や救急セット・防災リュックサックの展示、お薬手帳・手帳カバーの配布やお薬手帳活用やジェネリック医薬品促進の啓発チラシ等の配布など行いました。隣には、お薬・サプリメント相談コーナーを設置し、数名の方からの相談を受けました。沢山の方々に立ち寄っていただき、地域の薬局薬剤師は、お薬のことだけでなく、高齢者見守りの相談や防災備蓄品、非常食の調達方法など、防災対策にも関わっていることや災害時での活動、薬剤師の仕事を少しでも理解してくれたと感じております。今後も私どもは、地域へ出かけることにより、より多くの地域住民の健康をサポートすることができ、薬剤師が身近な存在になるように努めていきたいと考えているところです。



#### —明笑氣楽—「知って得する雑学」

##### 水銀体温計の目盛りが42℃までしかない？

今ではほとんど使われなくなった水銀体温計だが、その水銀体温計の目盛りをみると、32℃から42℃までしか描かれていない。これは42℃を超えると、人間は生きることができないからだ。直腸温が39℃以上になると、脳の活動が正常に働かなくなり、さらに上昇すれば、意識障害が起こり、死に至ることもある。体温が42℃以上になると、タンパク質が固まってしまい、筋肉や血液、さらに骨まで固まってしまう。いったん固まった組織は二度と元にもどれない。そのため体温が42℃を超えるような生命の危機に瀕した状態においては正確な体温を測定することにあまり意味がないため、42℃までしか目盛りがないのだ

#### 新元号<sup>れいわ</sup>「令和」に想う

31年続いた元号「平成」から、今日新しい元号が発表されました。

由来は、初めて日本の古典の「万葉集」からの出典で「人々が美しく心を寄せ合う中で文化が生まれ育つ」という意味が込められた名前であるとか。

私どもの店でも「新元号を予想しよう」と企画してみたところ、沢山のご応募をいただき、本当にありがとうございました。どれもが明るく希望に溢れた年であってほしいとの願いのこもった素敵なものばかりでした。中に10年来のお客様で、平成になった当時高校生だった方がいらっしゃいますが、「ほんまにあっという間の30年だった。今では3人の子供もでき、平成という文字には、言い尽くせんくらいいろんな思い出がつまるとんよ」としみじみ話してくれました。

元号とは単なる名前ではなく、そこには沢山の人のいろんな願いや思いの詰まった、とても意義深いものだというところを、今更ながら考えさせられました。どうかどなた様にとりましても、「令和」という名にふさわしい素晴らしい時代でありますように。

由紀子

#### \*4月のイベント情報\*

##### 《特別企画》

新元号「令和」に決定!!

沢山のご応募ありがとうございました。

ズバリ!的中賞、ニアピン賞は

4月1日(月)店頭にて発表いたします。

##### 《特別企画第2弾》

★ 新元号記念セール ★

三好スタンプ2倍セール

4月1日(月)~6日(土)



目白来て産の椿の揺れやまず  
花より花に移る鳥影  
堀江市清 遺歌集より