

# 健康の輪

より健康に、より楽しく

健康工房

健康相談  
漢方相談

蒲郡市八百富町 12-17  
Tel 0533-67-3117

薬局ジョイン

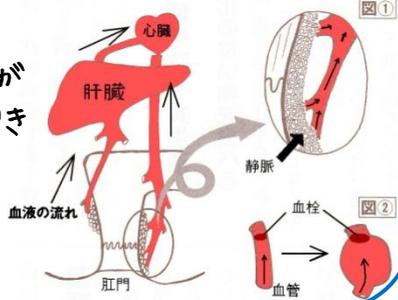
## つらい、痛い、お尻の悩み…「痔」

お尻のお悩みって相談しづらいですよね。でも放っておいてもすぐには治らないし、痛みが増すばかり…。まずはきちんと痔について正しい知識を身につけましょう！

### お尻と痔

肛門周りには細い血管が多く、少し息んだり、長く座っているだけで血液の流れが悪くなります。

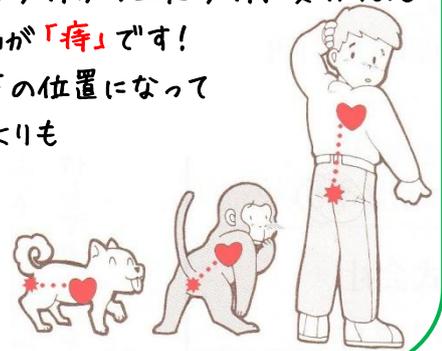
すると、血管に血が溜まり、血栓ができ痔核(いぼ痔)になるのです。



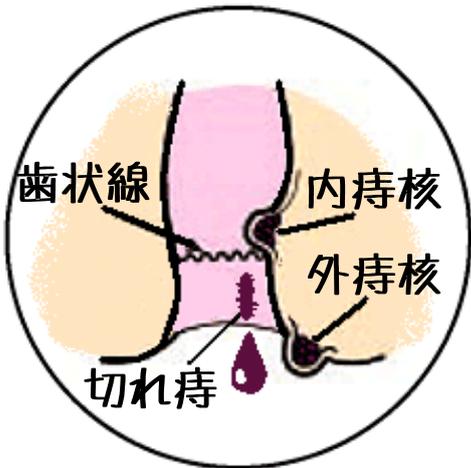
### ヒトと痔

ヒトは進化する過程で四足歩行から二足歩行に変わりました。その進化で出てきた病が「痔」です！

肛門が心臓よりもかなり下の位置になってしまったことで、他の動物よりも血液が肛門部に溜まりやすくなってしまいました。人間にとって痔とは宿命の病なのです。



## 痔にはいろいろなタイプと症状があります



いぼ痔

内痔核…歯状線より奥(直腸)側にできた「いぼ痔」  
外痔核…歯状線より手前(肛門)側にできた「いぼ痔」

切れ痔

切れ痔…歯状線より手前(肛門)側に近い皮膚が切れたり裂けたりしてできた痔

痔にはいろいろなタイプがありますが、特に多いのがいぼ痔(痔核)と切れ痔です。また同じいぼ痔でも出来た箇所により内痔核と外痔核に分かれ、症状も異なります。

内痔核は痛みや腫れは少ないですが、**出血が出る**ことがあります。

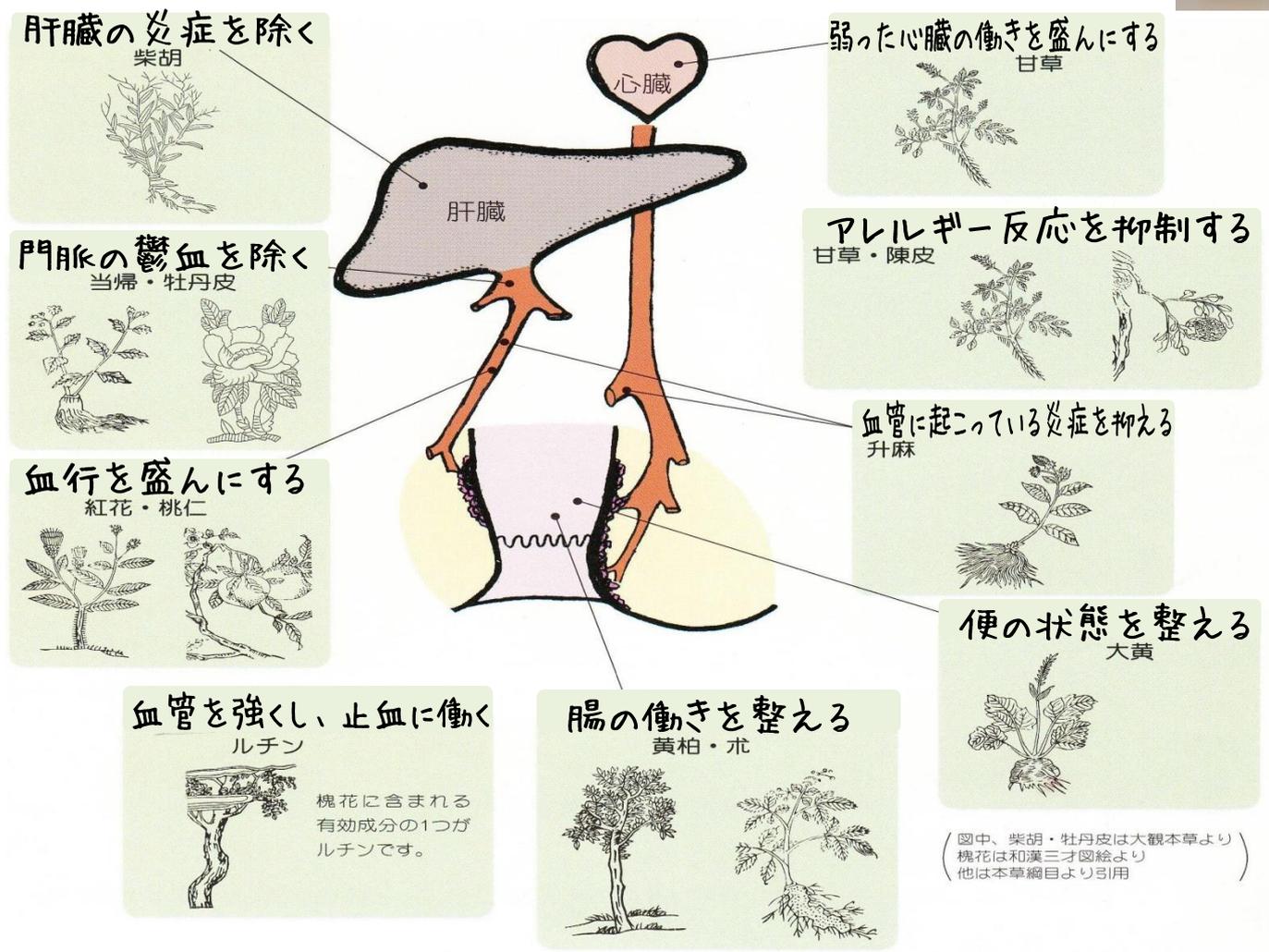
外痔核は出血は少ないですが、**痛みや腫れ**があります。

また、切れ痔では**排便時に激しい痛み**や少量の出血がありますが、腫れることはありません。

このように痔と言ってもいろいろなタイプと症状があります。

	いぼ痔(痔核)		切れ痔(裂肛)
	内痔核	外痔核	
痛み	△ (×)	○	◎
出血	◎	△	○
腫れ	×	◎	×

# 「ホノミモヘジ」は血行を良くして痔の根本原因であるお尻の血流の鬱血を取り除き、回復を手助けします。



## 痔を改善するための生活ポイント

**血行を良くする** 痔(血の滞り)を改善するには、まず**身体**の血行を良くすることが大切です。  
お風呂にゆっくり浸かったり、運動などが効果的です。



**正しい排便習慣**  
正しい排便習慣を身につけることも痔の改善に大きく関わってきます。  
**便秘**や**下痢**は痔になる原因になりますし、トイレを我慢したり、長時間息みすぎるのは肛門に負担をかけるので避けましょう。



**「怒り」は痔によくない**  
漢方では「怒り」の感情は肝臓と深く関係があると考えられています。  
いつもイライラしていると肝臓に負担がかかり、肝臓と肛門をつなぐ血管の血流が悪くなり、痔の原因に繋がります。



○積極的に摂りましょう○  
**植物繊維を豊富に含む食べ物**

<b>穀類</b> 玄米 ライ麦パン そば など	<b>海藻類</b> ひじき 昆布 わかめ など	<b>野菜類</b> ごぼう にんじん モロヘイヤ など
<b>果物類</b> りんご バナナ アボカド など	<b>豆類</b> <b>大豆製品</b> おから 納豆 いんげん豆 など	<b>いも類</b> 里芋 さつまいも こんにゃく など

**×摂り過ぎは注意×**  
**アルコール類**  
アルコールには便を軟らかくする作用があり、飲み過ぎは下痢になりやすく、肝臓にも負担がかかります。痔の原因となる便秘や肝臓の悪化を招きます

**香辛料などの刺激物**  
香辛料などの刺激物を摂ると、排便時に肛門を刺激して痔を悪化させます。



# あくあ通信

あなたにもっと知ってほしい!

私に起きた小さな出来事を「お手紙」で...

高山の寺院

野菜たっぷり  
キーマカレー

せせらぎ街道

飛騨高山そば

宇津江四十八滝

皆さん、こんにちは。薬局ジョイン店長タクマです(^^) /

早いもので今年も残すところ一ヶ月です。最近はあるという間に一年が経ってしまふ気がします。皆さんは、もう今年やり残したことはありませんか？

さて、今回は11月に飛騨高山に行ってきました。(もう何度目の高山でしょうか?) 紅葉と温泉がすごく素敵でした!

今回のお宿はいつもよりグレードアップしていろいろな温泉があり、全部入ることが出来ないうらいでした! 更に夕食には飛騨牛です! 我ながら奮発したものです(^^)

「そりゃあ、高いお宿なんだから満足度も高いに決まってる!」と思われる方もいらっしゃるでしょうが、低価格のお店でも最高の満足度を得ることが出来ます。



例えば、毎回あくあ通信に出てくる飲食店などは決して高くはありませんが、その場所(お店)の魅力を最大限に活かして、毎回大満足しております! 今回もカフェヤソバ屋さんで素晴らしいを過ごさせて頂きました♪

薬局ジョインにも自信を持って皆さんにお勧めすることが出来る商品がたくさんあります。しかし、それをお伝えするのは我々スタッフ。私も皆さんにより正確で有益な情報をご提供し、皆さんの健康をサポート出来るようになる為にもこれからも精進してまいります!! p(^^)q

※最近あくあ通信の感想を貰えることが増え、大変励みになっています。

いつもご愛読いただき、ありがとうございます!

# わたしのエピソード



# 12月



## 老化に勝つぞ No.91

こんにちは。薬局ジョインの尾崎しのぶです。

秋は紅葉がきれいでよね 休日は皆さんどこかお出かけになり 変わりゆく季節を楽しんでいるのでしょうか？ 私達は休日勉強会が多く ホテルや会議室に 出張状態になって さらさら講演を聞いたり ディスカッションしたりで 日々学びに励んでおります。

今回 金沢で ワタベオイスターのカウンセラーの集いがあり 全国の薬局や薬店の先生方と ディスカッションをしてみました。

金沢に行くには 名古屋から「しらさぎ」で行きまか、蒲郡馬車まで車の途中 主人が「切符忘れた!!」「うそお〜!!!なんぞ〜」家を出る前にかばんを変えたり ドタバタしている内に切符をそのまま置き忘れた様で Uターン家に戻ったあげく 駅の近くの駐車場が「満車」ぐるぐる回ってやと馬車まで荷物を持って馬車までダッシュ 走ってエスカレーターを駆け登ったところで 電車の自動ドアが無情にも目の前でピョリと閉ったのです。それからなんとか



「しらさぎ(指定席)」には間に合ったのですが、昼の馬車弁は買えなかった。金沢まで3時間 車内販売もなく夕食まで何も食べられなかったのだ。次の日 14時頃に終わり 帰りの電車まで少し時間があつたので 仲間の先生と兼六園に行き歩き回りました。すると翌日になって 主人が急に「左足が痛くて歩けな」と言うのです。よく考えると 馬車の階段を駆け登り 兼六園を歩き回り、

ヒざ・腰に負担がかかったのか…?

夕方に病院に行ってレントゲンをとってもらったら ヒざにカルシウム(石)がたまっているのが炎症をおこしていたので 注射を打ってもらうと 次の日には良くなった様です。これって「老化?」

最近、物忘れも多く 体の動きも鈍く 脳も体も衰えてきているみたいで、体を整えるものを補給する ワタベオイスターも漢方が必要!! 皆さんも元気で楽しく生活するには何が必要?!

