



日本人の3人に1人が悩んでる!? お尻の悩み「痔」



なんとなく恥ずかしくて相談しづらい…という方も多いかもしれませんが、**成人の3人に1人は痔で悩んでいる**と言われるほど、痔は身近な病気です。また、男性の病気だというイメージがあるかもしれませんが、若い年代では意外にも男性よりも女性の方が痔の症状を訴える方が多いと言われています。

一人で悩むより早めのご相談を!



痔の種類

痔は、大きく「痔核(いぼ痔)」、「裂肛(きれ痔)」、「痔瘻じろう(あな痔)」の3種類に分けられます。いぼ痔が男女ともに大半を占め、あな痔は手術が必要になりますが、痔全体の中ではかなり少ない傾向にあります。

痔の主な種類	原因および症状	イメージ図
痔核(いぼ痔)	<ul style="list-style-type: none"> いきみや肛門部への過度の刺激、負担により、直腸や肛門付近の毛細血管がうっ血し、部分的に腫れることが原因。いぼのような腫れができる。 肛門の奥の直腸側にできる「内痔核」と、歯状線より下の皮膚にできる「外痔核」がある。 <p><内痔核> 軽い場合は排便時の出血のみで痛みはないものの、症状が進むといぼが肛門の外まで出てくるようになり(脱肛)、痛みを生じてくる。</p> <p><外痔核> 出血は少ないが強い痛みを伴う。</p>	<p>[いぼ痔] イメージ図</p>
裂肛(きれ痔)	<ul style="list-style-type: none"> 硬くなった便を排泄するときに肛門の外壁を傷つけることが原因。肛門の上皮部分が切れたり裂けたりするため、出血がある。 排便時や排便後にもズキズキとした痛みを感じることもある。痛みのために便意を我慢すると、ますます便が硬くなる悪循環に陥りやすい。 便秘の場合は無理にいきんでしまい、下痢がひどい場合は傷の治りが遅れるため、どちらも悪化の要因となる。 	<p>[きれ痔] イメージ図</p> <p>(くすりと健康の情報局 参照)</p>

痔の根本原因はお尻の血行不良!

痔は便秘がちで排便時に強くいきみ過ぎたり、長時間座りっぱなしでいるなどで肛門部に負担がかかることで発症します。肛門部に負担がかかると、**毛細血管の血流が悪くなり(うっ血)、血が滞ってしまい腫れてしまいます**。他にもゴルフなどのスポーツ時のいきみ、刺激物やアルコールの過剰摂取などによる下痢、冷えなども肛門への負担となります。痔になりやすい人は繰り返し痔を発症してしまう場合があるので、**体質の根本から改善する必要があります**。





飲んで治す痔のお薬 ホノミもへじ

きれ痔 (裂肛痔) いぼ痔 (外痔核)
はしり痔 (内痔核) で痔 (脱肛)



痔の根本原因は「**肛門部のうっ血**」です。痔を起こしやすい体質を改善するためには、この肛門部のうっ血を取り除くことが肝心です。このような身体の中からの体質改善については、漢方が得意とする分野。痔の症状に対してよく用いられる漢方薬には「乙字湯」というお薬があります。ただ、**乙字湯はもともと江戸時代に武士の痔改善薬**として考案されたお薬です。それゆえ、乙字湯は戦場で戦っている武士にも効くように

考えられている、**体力のある男性向けに使う内容**になっています。

ところが、虚弱なタイプの多い現代人や女性の痔にも使うことを考えると、乙字湯の内容のままでは身体に合わず負担になってしまう場合もあります。

そこで、この乙字湯の内容を踏まえて、現代人の身体に合うように、また女性でも安心して使えるように改良したのが“**飲んで治す痔のお薬**”

『ホノミもへじ』です！

ホノミもへじは主に「**血行を良くする生薬**」と「**痔の回復を手助けする生薬**」が12種類配合されています。

血行を良くする生薬により、痔の原因である「**肛門部のうっ血**」を解消し、痔の改善を図ります。

また痔の回復を手助けする生薬には、炎症を抑えたり、便を柔らかくすることで肛門への負担を軽減する効果が期待できます。



もへじの
ポイント

- ☆胃腸の弱い人でも使えるように改善
- ☆女性の痔にも対応するために、**血行改善する生薬**を豊富に配合
- ☆血管を強くして止血を止める**ルチン**を配合



何度塗っても安心な塗り薬 赤色ワグラス軟膏

赤色ワグラス軟膏は、ひび・あかざれ・カミソリ負けなどの創傷性の皮膚疾患や、**血行障害により起こるしもやけ**・凍傷など、さらに火傷(やけど)を改善するように考え出された外用の軟膏剤(塗り薬)です。

赤色ワグラス軟膏には、**血行改善や新しい皮膚の形成を助け、外相やただれなどの傷口を治す**ように働きかける「紫根(シコン)」と「当帰(トウキ)」が含まれています。ゴマ油を使用しているため、軟膏の伸びがよく、塗りやすく、患部の保湿の手助けにもなります。

また非ステロイド剤のため、長期連用も可能です。

幅広い使用方法があり、年齢に関係なく使用できるためご家庭に1つあると便利です。





あくあ通信

2022年
2月号

皆さん、こんにちは。薬局ジョイン店長のタクマです(^ ^) /

寒い日が続いていますね。動いていない時間が長くなると、足先などが冷えてきてしまいます。ここ数年は暖房器具の充実などから、しもやけの相談は減ってきていますが、やはり寒いものは寒い!

そんな中で今回私がご紹介するのが「**通販ご当地アイス**」です!!

「なんでこんな寒い時期にアイス?」という声が聞こえてきそうですが、実は前回のあくあ通信でもご紹介した

「**長崎ニューヨーク堂 カステラアイス**」を購入することに成功しました!競争率が高く、諦めかけていた

が、別の通販サイトでカステラアイスが含まれている福袋を発見!
すぐにでも注文しようと思ったのですが、セット商品なのでお目当てのアイス以外にも他に

多くの種類のアイスが混在しています。そのため数が多く、何より**値段と送料が高い!**

送料を無料にするには、さらに追加のアイスを買わねば送料無料にはなりません…。

(余談ですが、人が通販サイトで一番気になるワードは「**送料無料**」だそうです)

果たしてアイスにここまで値段の価値はあるのだろうか…と悩みました。とはいえ、この機

を逃すとまた激しい予約合戦をして買えるのかも分かりません。悩んだ末、自分への

お年玉と思って思い切って購入しました!

後日 20 個ほどのアイスが届き、慌てて冷凍庫の整理をしたのはまた別の話です (笑)
さて、そんな苦勞をして購入できた「カステラアイス」ですが、先日やっと食べることができました!テレビで紹介

されて約 5 ヶ月、やっと食べられたカステラアイスは、カステラ部分がしっとりとしてとても美味しく、また挟まっ

ているアイスもカステラと上手く調和しており、スッキリとした味わいでした。競争率が高いのも納得です。

そのほかのご当地アイスも、この辺りでは見たことがないものばかりで、「これはどんな味がするんだろう?」と

日々の楽しみになっています♪

冬にアイスは季節はずれですが、本当に美味しいものはいつ食べても美味しいということを改めて感じました。



れんこん饅頭

【材料】(2人分)

- れんこん 250g
- 片栗粉 大さじ2
- 塩少々
- ★だし汁 カップ1
- ★みりん 大さじ1
- ★しょうゆ 大さじ1
- 水溶き片栗粉適量
- わさび、刻みのり (お好みで)

レンコン



疲労回復に効果があるビタミンCが豊富で、レモンの1.5倍に相当する量が含まれています。熱に弱いビタミンCですが、れんこんはでんぷん質が多く加熱しても相当量のビタミンCが残るため、効率よく摂取できます。

【作り方】

1. レンコンは皮をむいてすりおろし、塩、片栗粉をよく混ぜ、軽く水気をしぼっておく。
2. ラップに1を二等分して乗せ茶巾しぼりのようにする。
お皿にのせて600wでレンジで約3分加熱
3. ★を火にかけ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
4. ②をラップをはずしてお皿に盛り付け、③のあんをかける。お好みでわさびや刻みのりを添えてどうぞ。

ゆでた枝豆をおろしたレンコンに混ぜると色どりが良くなります。
あんにニンジンやしめじ、かにかまなどお好みのものを加えても美味しいですよ♪



冬のおすすめ食材



しのぶさんのひとりごと

希望をもって きっとなんとかなりますよ!



こんにちは 薬局ジョインの尾崎しのぶです。
 去年は「あっ」という間に過ぎたような…長かったような一年でした。
 2021年3月11日木曜日の朝歯みがきをしていると右側の口から水が
 だらだらとこぼれ落ちます。「なぜ?!」「どうして?!」歯医者さんで
 麻酔を打った感じでした。痛みはないけど だんだん右顔面が動か
 なくなっていくのです。これは顔面神経麻痺かも…と
 すぐに病院へ受診 やはり顔面神経麻痺でした。
 右のおぼたが閉じないので寝る時はおぼたにテープを
 貼って寝て、日中は目が開いたままなのでドライアイに
 なり充血し針でさされたような痛みと辛い こんな状態がずーと
 続くのかと思うと…絶望…。鏡を見るたびに動かない右の顔に
 ため息が出る 顔のバランスがくずれて体がだるく しんどくなる。
 それと共に心のバランスもくずれてくるのが分かりました。そんな時
 8月パラリンピックが開催されて 障害をもっているも…ひたむきに



前を向き挑戦している選手の方々の姿に感動しました
 そして、私も勇気ももらいました。今だに顔面は動いていない。
 でもそれが 教えてくれたことは 健康であることは
 「ありがたい」ことなんだ! 体が自由に動くことは「感謝」
 しないとイケないな〜…と ジョインにも様々な症状を持った方が来られます。
 今の私は「おきらめないうちで希望を持って自分が出発することを一緒にやっ
 ていきましょー きっと! なんとかなりますよ。」と言えます。今年もようきお願いしよ。

かかりつけ薬剤師の知っ得情報!

今回のテーマは「頓服 (とんぷく)」です。

3人に1人が誤解?
薬の飲み方、頓服の意味

国立国語研究所の調査によれば、頓服の意味を「痛み止め」だと誤解している人が34.1%、「解熱剤 (熱冷まし)」だと誤解している人が33.4%いる、とされています。

「頓服」とは「必要な時だけ使用する」というお薬の使い方のことです。痛み止めや解熱剤だけでなく、睡眠剤、吐き気止め、便秘薬などなど…

飲み薬以外にも、座薬や貼り薬、注射薬などいろいろあり、飲み薬以外の場合は「頓用 (とんよう)」という言葉を使います。

頓服は薬の「種類」ではなく、薬の「飲み方」のことなんです。

※頓服の使用法、使用間隔、1日の使用回数などかかりつけ薬剤師にご確認ください

頓服って熱さましのことじゃなかったのね

