

ママになる前に・ママになったら

知っておきたい おしりの話

～ 早めの受診をおすすめします～



[監修] 松島病院 大腸肛門病センター 総院長 松島 誠 先生



女性のライフイベントと おしりのトラブル

女性は月経の影響や骨盤の形、冷えなどが原因となり、便秘や痔になりやすい傾向にあります。

また、女性にとって大きなライフイベントである出産で、子宮口周囲の組織や肛門を締める肛門括約筋などが裂けると、肛門機能障害が起こる可能性があります。

損傷が軽いと出産直後は症状が出ず、高齢になってから“おならが我慢できない”“便がもれる”などの影響があらわれる場合があります。

出産後、排便に関する症状がある時は、**肛門科専門医に相談**することが大切です。





悩むより、まず肛門科受診を

📖 専門医による最適な治療を受けることができる

肛門の病気だけでなく大腸の病気も含めた幅広い専門知識をもとに、最適な検査および治療を受けることができます。

また、1つの医療機関で診断・治療からアフターケアまで一貫して受けることができます。

📖 痛み、出血、不快感から解放される

痔の場合、約8割の患者さんは生活習慣の改善と薬で治ります。

手術が必要な場合でも所要時間は15～30分と意外と簡単です。

早期に受診すれば、不快な症状からも早く解放されます。



もしも気になる症状がありましたら、
早めに肛門科専門医を受診することをおすすめします。

便秘

女性に多い おしりのトラブル

排便は回数ではなく、「出しやすさ」で判断します。毎日排便があっても出しにくかったり、出始めが固かったりすれば、肛門科的には便秘と考えます。反対に2～3日に1回でも残便感がなく、気持ちよく排泄できていれば問題ありません。



女性に便秘が多い理由は？

黄体ホルモンの分泌

黄体ホルモンは身体に水分などを溜めこむ作用があるため、妊娠中など分泌が高まると大腸の腸壁から便の水分が吸収され、便が硬くなって出にくくなります。

間違ったダイエット

極端に食事を減らすと便意が起こりにくくなります。特に朝食を抜くと、腸の働きにスイッチが入らず、身体のリズムが崩れて便意を催さなくなります。

直腸腔壁弛緩症 (レクトシール)

直腸と膣の間の壁が弱いと、排便時に直腸が膣の方向に膨らみ、便が直腸に溜まってしまい肛門から出ない状態になります。



妊産婦さんには痔が多い？

ケース1

妊娠すると、血液がお腹に集中して肛門周囲の血行が悪くなり、痔になりやすくなります。

ケース2

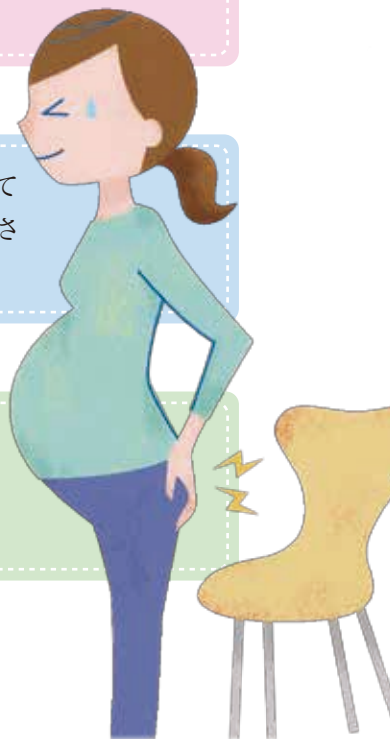
妊娠中は黄体ホルモンがさかんに分泌されて腸の動きが悪くなり、さらに普段より運動量も減るため便秘になりやすく、そこから痔になりやすくなります。

ケース3

子宮が大きくなり周囲の静脈や腸を圧迫してうっ血が強くなることや、腸管そのものが圧迫されて便秘が悪化し、痔になる場合があります。

ケース4

出産時のいきみで排便時の何倍もの力が肛門周辺にかかり、痔核（いぼ痔）ができることがあります。



痔

◆痔核（いぼ痔）

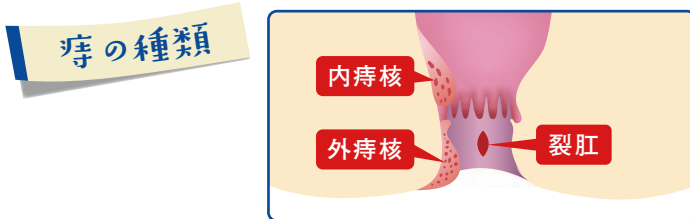
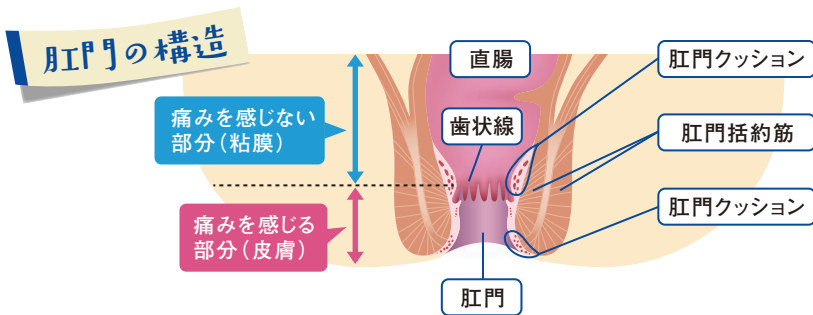
肛門を閉じるクッションの役割をしている部分に強い負担がかかることにより、うっ血し、腫れや脱出を起こした状態です。

内痔核と外痔核があり、妊娠中に多いのは外痔核です。

◆裂肛（切れ痔）

硬い便の排泄や下痢により肛門が切れた状態で、痛み、出血をとまなうことがあります。

傷が慢性化し肛門が狭くなって、ますます便が通りにくくなり悪循環になることがあります。





骨盤底機能障害とは？

経膈分娩はもっとも自然な出産ですが、高齢になってから過活動膀胱、切迫性尿失禁、便失禁、骨盤臓器脱（直腸脱、膀胱脱、子宮脱など）などを起こす骨盤底機能障害（Pelvic Floor Disorders：PFDs）につながる場合があります。PFDsの原因としては他に加齢や肥満、糖尿病などがあります。

アメリカのデータでは、成人女性の約24％がPFDsの少なくとも1つに罹患しており、加齢とともに増加することがわかっています。PFDsの患者数は、2010年には約2,810万人であったのが、2050年には4,380万人に増加すると予想されています*。日本でも、今後PFDsは増加すると予想されますが、これらの排便障害や排尿障害などは治療することができます。



*Hafsa U Memon, Victoria L Handa : Women's Health, 9(3), 265-277, 2013

◆尿失禁（尿もれ）

自分の意思に反して尿がもれてしまう状態です。

膀胱が過敏になる過活動膀胱が原因で、急に尿意を催し、トイレまで我慢できず尿をもらしてしまう状態を切迫性尿失禁といいます。

◆便失禁（便もれ・ガスもれ）

排便をコントロールしている肛門括約筋の機能が低下して、自分の意思に反して便やガス（おなら）がもれてしまう状態です。

加齢による筋力の衰えは誰でも経験する可能性があります。出産という特有のイベントが肛門括約筋の損傷を起こす原因となりえます。

出産時には、子宮口周囲の組織（会陰）や肛門を締める働きをする外肛門括約筋が裂けてしまうことが少なくありません。出産直後から便もれやガスもれがみられれば処置を行います。損傷が軽い場合は症状が出ず、高齢になってから損傷の影響があらわれることもあります。

肛門科に行くと
良いですよ～

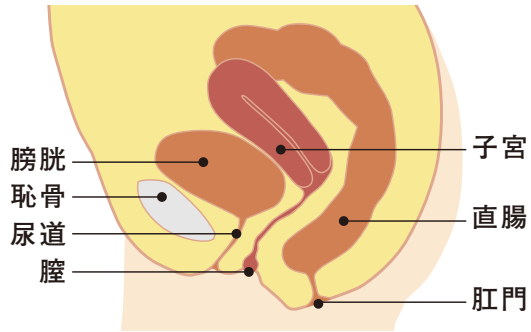




◆ 骨盤臓器脱

通常は骨盤内にある子宮や膣、直腸などの臓器がだんだんと下がってきて、膣や肛門から出てしまう状態です。

骨盤内の臓器は筋肉や靭帯で支えられていますが、出産をくり返したり、加齢によって支える力が弱ってきた中高年の女性に多い病気です。



良くなった～!





健康なおしりであるために

*食物繊維や水分を十分に摂りましょう。

食物繊維は便の量を増やして軟らかくし、腸の運動を活発にします。水分を十分に摂るのも便を軟らかくし、便秘解消につながります。授乳中はお乳に水分をとられるため、しっかり摂りましょう。

*朝食をしっかり摂りましょう。

食事は胃腸の活動を活発にして便意を起こさせます。朝、時間がない時は、冷たい水や牛乳を飲むだけでも効果があります。

*立ちっぱなし・座りっぱなしはNG

同じ姿勢をとり続けると、肛門がうっ血しやすくなります。時々軽い運動などをして、血行をよくしましょう。

*冷えはおしりの大敵です。

冷えは血行が悪くなるばかりでなく、下痢や便秘の原因にもなります。毎日の入浴も大切です。

*香辛料は控えめに。

香辛料の摂りすぎは、肛門を刺激して痔を悪化させます。





Q & A



Q.1

便秘や痔以外で女性に多い
肛門の病気はなんですか？

A.1

肛門周囲にかゆみがある肛門そう痒症、
真菌やウイルスによる感染症などがあります。

Q.2

妊娠中の診察方法は？

A.2

胎児に影響が少ない横向きに寝た姿勢で診察を行います。
下半身にタオルをかけるなど、プライバシーを守る配慮が
なされています。

Q.3

妊娠中ですが薬を使った治療は
できますか？

A.3

肛門科・産科の医師や薬剤師が相談して症状に応じた治療
や薬を処方します。

Q.4

出産後、おしりに腫れや痛みがあります。

A.4

分娩時のいきみが原因と思われます。通院できるよう
になったら、肛門科を受診することをおすすめします。

便秘を予防して排便習慣を整えましょう。
おすすめの食材などはこちらで紹介しています。

<https://www.maruho.co.jp/g-life/>

医療機関名：

提供  マルホ株式会社

制作協力：松島病院 大腸肛門病センター 院長 **黒水 丈次** 先生
松島病院 大腸肛門病センター 副院長 **岡本 康介** 先生