

## 1. 歯の健康

### 1. 放っておくとこわい歯周病

歯周病は細菌の感染で起こる炎症性の病気で、歯を失う原因となるため、早めの治療が必要です。また、歯周病と全身の健康の関係がわかってきています。様々な病気（糖尿病・動脈硬化・心内膜炎等）との関連が報告されています。

#### ①歯肉炎（歯周病の初期の段階）



ブラッシングで出血しやすくなる。  
歯と歯ぐきの境目（歯周ポケット）の深さは3mm程度



#### ②軽度歯周炎



歯ぐきが腫れる、冷たい水がしみる、口臭がある等の症状が出てきます。  
歯周ポケットの深さは4mm程度です。



#### ③中等度歯周炎



歯を押すとぐらつく、歯の腫れや出血、歯が浮く、口臭がきつくなる等の症状が出てきます。歯周ポケットの深さは6mm程度です。



#### ④重度歯周炎



歯ぐきが下がり、歯が長く見える、膿が出る、口臭がきつくなる等の症状が出てきます。放置すると、歯が抜け落ちます。歯周ポケットの深さは8mm以上になります。

## 2. 歯の病気の予防について

歯の予防方法は大きく分けて2つあります。

### ① 定期的に歯の健診を受ける

#### ・ どこで受けられますか？

→ かかりつけの歯科、市町の歯科検診等（各市町により、受診の条件等は異なります）、

#### ・ 健診費用はどのくらいかかりますか？

→ 検査の内容等で費用は異なります。あらかじめ、検査の内容と費用を確認しておくといいでしょう。（健康保険の適用外の検査や治療については、全額自己負担となり、病院によっても料金が異なります。）

なお、加入の健康保険組合によっては、健診のための補助を受けることができます。（詳細は各健康保険組合にお尋ねください）

## 4. 痔を予防するには



### ○便秘や下痢にならないようにする

### ○排便のときに強くいきまない

便意がないのに、無理にいきまないようにしましょう。便が残っている気がしても排便は3～5分以内が理想的です。

### ○冷えを防ぐ（特に肛門や腰など下半身の冷え）

痔の症状がある場合、お尻の近くにカイロを貼る、暖かい下着をつけるなどで下半身の冷えを防ぎましょう。

### ○長時間同じ姿勢にならない

ずっと立ちっぱなし、座りっぱなしなどの姿勢が続くときは休憩する、別の作業をする、軽い体操をするなどで姿勢を変える工夫をしましょう。

### ○毎日入浴をする

体を清潔にすることだけでなく、肛門の血液循環を良くしてうっ血を防ぐことができます。シャワーだけでなく、湯船にゆっくり浸かりましょう。

### ○お尻を清潔に

排便時にゴシゴシこするのではなく、丁寧にふき取りましょう。温水便座を使用する場合は優しい水流で洗い、しっかり乾かすことも大事です。洗いすぎると炎症を起こしやすくなります。

### ○酒・タバコ・香辛料は控える

### ○精神の安定を心がける

## 5. もしかして痔？

排便時の痛みや出血等の症状があれば、医療機関を受診しましょう。痔と思って放置したら、直腸がんだった…という場合もあります。放っておかずに医師の診察を受けてください。

### <痔で病院にかかるとき>

#### Q何科にかかる？

A. 肛門科・肛門外科です。もし、近くになければ外科・消化器外科へ。

#### Q診察ではどんなことをしますか？

A. 問診から始まり、医師が肛門の状態を確認します。そのほかに、必要に応じて検査が行われます。

- (例)
- ・指診：医師が指を入れて肛門と直腸を触ります。  
ゼリー状の麻酔薬を使うため、苦痛は少ないです。
  - ・肛門鏡：肛門の中を観察しやすいように器具を使って診察します。
  - ・便潜血反応検査：便の中に血液が混ざっていないか確認する。
  - ・大腸内視鏡：肛門から内視鏡を入れ、大腸粘膜を観察する。

#### Qどんな治療をしますか？

A. 状態によって、薬の治療、日帰りの手術、入院手術など適切なものを医師から説明されます。患者さんの希望も考慮して行われます。



## 2. 痔ってどんなもの？

痔には大きく分けて3種類あり、それぞれ症状も異なります。

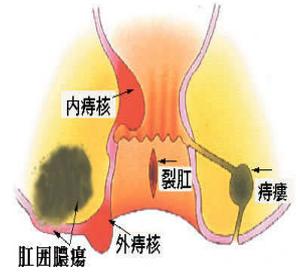
### ○痔核（イボ痔）：肛門にできるいぼ

痔の中でも一番頻度の高いものです。肛門に負担がかかると、肛門の血液循環が悪くなり、静脈叢がうっ血して腫れます。歯状線より上にできたいぼを内痔核、下にできたいぼを外痔核とよびます。内痔核は痛みがなく、外痔核は痛みを伴います。

（症状）痛み・脱出・腫れ・分泌物

排便時にぼたぼたと真っ赤な血が出て、排便終了後に止まる

また、血栓を伴う痔核（血栓性外痔核）は突然痛みや腫れが現れる



### ○裂肛（切れ痔）：肛門の皮膚が切れる

肛門の皮膚にできた傷。硬い便が肛門を物理的に引き伸ばすことと便の内容による刺激が加わって起こります。

（症状）出血、違和感、掻痒感等

### ○痔瘻（あな痔）：肛門に膿のトンネルができる

肛門の入り口と出口周辺にトンネルができて膿がたまるなど、おできのような病気（感染症）です。

（症状）痛み、膿が出る、腫れる

## 3. 痔になりやすい状態

痔の発症には普段の生活習慣や環境が大きく関わっています。肛門に負荷がかかる、血行が悪くなる状況が痔を招きます。

### 便秘

一番の原因は便秘です。

肛門への負担が大きくなる原因です。

### 下痢

水様性下痢や慢性の下痢は肛門に圧力をかけていることになり、炎症が起きやすくなります。

### 長時間座った姿勢が続く

デスクワークやドライバーなど、長時間座りっぱなしの生活は、血行が悪くなります。また重力の関係で肛門に負担がかかり続けるため、痔を発症しやすくなります。

### 妊娠・出産

妊娠中はホルモンバランスの変化で便秘になりやすくなります。また、子宮が大きくなることで直腸周辺の血管が圧迫されます。また、出産時のいきみも痔核の原因になりやすいと言われています。

### 重いものを持つことが多い

重いものを持つときは腹筋に力を入れますが、その際には肛門にも力が入ります。肛門周辺にうっ血しやすい状態が何度も起こることで、痔につながりやすくなります。

### 体が冷える

体が冷えると血液循環が悪くなり、肛門の筋肉が緊張します。

### ストレスが続く

ストレスで便秘や下痢を起こしたり、免疫力が落ちて炎症を起こしやすくなります。

・ **いつどのくらいの頻度で受けると良いですか？**

→ 年に1～2回が理想的です。

・ **健診ではどんなことをしますか？**

→ 問診、口の中の状態を確認する（歯の状況、歯周の状態、口の中の清掃状態などの確認）。

（検査の結果、必要であれば歯のクリーニング等を行うこともあります）



② **セルフケア**

**歯みがき**

歯と歯の間を中心に歯磨きをしましょう。歯ブラシだけでなく、デンタルフロスや歯間ブラシも利用しましょう。



**食事**

よく噛んで食べる。甘い飲み物・食べ物をダラダラと摂らない。



**禁煙**

タバコは歯周病の原因となるため、禁煙する。



職場では・・・

お昼休みの短時間でさっと磨くだけでは、リフレッシュ効果はあっても、歯垢を落とす効果は不十分です。丁寧に磨くことを意識してみましょう。  
忙しいときは、フッ素入りのガムを噛むのもむし歯予防に効果的です。

職場では・・・

水分補給はジュースよりお茶や水が理想的です。緑茶は口の中の衛生状態を良くする効果があります。忙しいときは、緑茶で口を軽くゆすぐようにすると良いでしょう。

職場では・・・

禁煙できていない人には禁煙をお勧めします。職場の仲間と協力して禁煙に取り組んでみましょう。

参考：8020 推進財団ホームページ

**II. おしりの健康**

**1. お尻の構造**

痔のお話の前にまずはお尻（肛門付近）の構造から見てみましょう。

○ **直腸と肛門の境目：歯状線**

→ ここからは粘膜。痛みを感じません。  
ここからは皮膚。痛みを感じます。

○ **肛門の内側と出口付近：静脈叢**

→ 毛細血管の集まり。

○ **直腸と肛門を取り囲む筋肉：肛門括約筋**

→ 肛門を開け閉めする役割があります。

