



人に言いにくい病気のひとつに痔（痔疾とも言う）がありますが、日本人の約3人に1人は痔を持っていて、いわれられており、意外に多くの人が痔を経験しています。痔には、発症部位や症状によって「痔核（いぼ痔）」「いぼができる」「裂肛（切れ痔）」「切れ痔」「痔ろう（膿つみ）」が出る「の3つのタイプがあります。痔になってしまったけれど病院に行くのはちょっと」というときには、薬局やドラッグストアで相談してみましょう。OTC医薬品の痔疾用薬には軟膏や坐剤などの外用薬や内服薬があります。患部が内側であれば坐剤、外側であれば軟膏を選ぶと良いでしょう。外用薬には炎症を抑える副腎皮質ステロイドが配合された軟膏や坐剤もありますが、使用するとかえって悪化するおそれがあるため、患部が化膿している場合は使用を避けましょう。

痔の主な原因は、便秘や下痢などで肛門に大きな負担がかかることです。日常生活の中で、お尻に負担のかかること（座ったままなどの同じ姿勢を続ける仕事や力仕事）をしたり、食べ過ぎ飲み過ぎにより便秘や下痢を繰り返したり、刺激物の摂り過ぎにより肛門粘膜を傷つけてしまうことが影響しています。

痔を改善したり予防したりするために、次のことを実践し、快適な生活を送りましょう。

- ① 肛門を常に清潔にし、血行を良くするために毎日お風呂に入る。
- ② 無理なダイエットはせず、バランスの良い食事を3食摂ることを心掛ける。
- ③ お尻や腰を冷やさない。
- ④ 長時間同じ姿勢をせず、力仕事や過激なスポーツを極力避ける。
- ⑤ 飲酒や刺激物、喫煙を控える。
- ⑥ 便意を我慢しない。
- ⑦ 排便時は強くいきまず、3分以上座らない。
- ⑧ ストレスを溜めないように心掛ける。
- ⑨ 十分な睡眠をとる。
- ⑩ 水分をできるだけ摂るようにする。

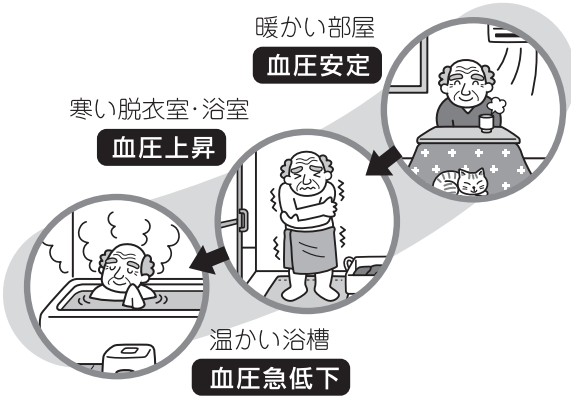


寒い季節のトラブル

暖房器具が活躍する寒い季節となりました。こたつ、ストーブ、ファンヒーター、エアコンなどの他、外出時でも役立つ使い捨てカイロも忘れてはいけません。すぐに手足を温められる使い捨てカイロはとても便利なのですが、ポケットに入れたり衣服に貼ったりして長時間使うときには「低温やけど」に注意が必要です。低温やけどになっても熱さや痛みを感じない場合もありますが、ヒリヒリした感覚や赤く腫れるなど比較的軽いやけどから、水ぶくれや皮膚の細胞が死んでしまうほどの重いやけどに至ることもあります。手足の血行が悪く、温度を感じる感覚が鈍く



また、冬場に気をつけたいのが「ヒートショック」です。冬場に起こる高齢者の浴室やトイレでの事故の多くはヒートショックが関係しています。これは、暖房の効いた暖かい部屋から出て寒い脱衣所で服を脱ぎ、温かい浴槽に浸かるといった急激な温度差により、血圧が上下に変動することで失神や不整脈を起こしたり、急死にいたることもある状態です。ヒートショックを防ぐには部屋ごとの温度差をなくすよう、あまり広くな



いびき

きちんと寝ているのに疲れがとれていなかったり、「いびきがうるさい」と家族に言われたことはありませんか？いびきは睡眠中に空気の通り道である上気道（鼻やのど）の狭い部分に空気がぶつかり、振動して起こる異常な呼吸音です。

いびきをかいて眠っていると、一見熟睡しているように見えます。しかし実際には、空気の通りが悪くなっているために十分な酸素が供給されず、睡眠が非常に浅くなって熟睡できていないため、体の疲れがとれていません。日本人では、男性の4人に1人、女性の10人に1人がいびきをかいているという報告もあります。

も多いのが肥満です。あごの周囲、首回りに皮下脂肪がつくことにより、のどが狭くなりいびきが生じます。その他、下あごが小さい、口蓋垂（のどちんこ）が長い、舌が大きい、鼻が曲がっている、口呼吸をする、加齢による筋力の低下などが原因となります。また、仰向けで寝ると舌がのどの奥に落ち込み気道が狭くなるため、いびきが生じやすくなります。体型などの他にも、お酒を飲むといびきをかきやすくなると言われますが、これはアルコールによって筋肉が緩んでしまうため、特に疲れている時の飲酒は大きないびきをかきやすくなるので注意が必要です。

いびき対策としては、肥満体型の解消や横向きで寝たり、枕を変



えたりなど眠る姿勢を見直してみよう。また、疲れているときには飲酒を控えよう。市販のいびき防止グッズを使用する方法もあります。ただし、異常ないびきが続く場合には睡眠時無呼吸症候群などの疑いもありますので、一度専門医に診てもらいましょう。

ラブダイイチ 東薬局
要指導医薬品
第1類医薬品
取扱店

営業時間 AM9:00 ~ PM8:00
(年中無休)
大垣市東町2丁目1-1
☎0584(77)6001

ホームページはこちら
<http://www.ody.co.jp/daiichi/>

