

STEP

すてっぷ

特集

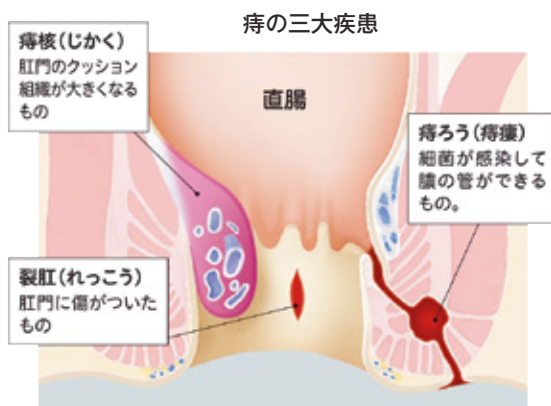
痔って
どんな病気？



痔 っ て ど ん な 病 気 ？

「痔のようなものができた。」外来に来られる多くの方が、肛門付近の症状に対してこのように言われて受診されます。痔とは肛門及び肛門周囲の病気の総称です。その多く（約80%）が良性疾患です。痔の三大疾患はいぼ痔と言われる痔核、切れ痔と言われる裂肛、あな痔と言われる痔瘻の3種類に分けられます。痔疾患は、国民病といわれるほど多くの人が悩まされています。成人の3人に1人は痔を持っているといわれています。実際には、自覚症状のない潜在的な痔を持っている人も多く、正確な患者数はわかっていません。中には症状があっても、市販薬を使い、自分で処置をしている人もいます。

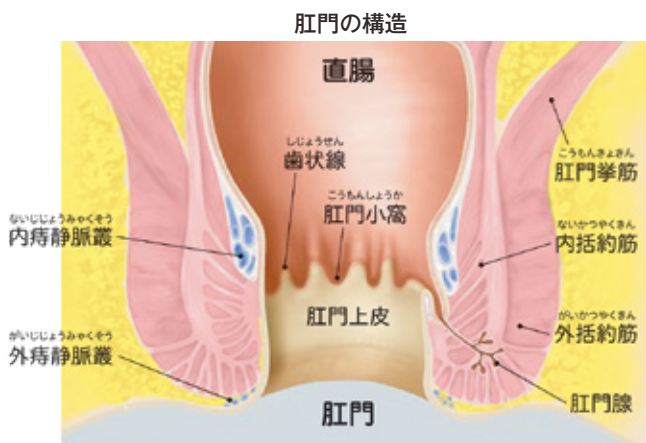
便秘や下痢を繰り返すなど、おかしいと感じたら大腸がんなどの他の病気の可能性があるため、医師に相談することをお勧めします。今回は痔核について解説します。



肛門の構造

肛門・直腸は内肛門括約筋と外肛門括約筋に囲まれ、常に一定の力で排便時以外は締められています。

かす筋肉と粘膜だけではピタリと閉じることができず、隙間ができません。この隙間を塞ぐために、網目状に発達した血管（静脈叢）とその周囲の組織によって形成されたクッションが肛門を閉じる役割をしています。このクッションは、30歳を過ぎると徐々に老化し、排便時の圧力でクッションの血管である静脈叢が腫れ上がります。これが痔核の



原因です。つまり肛門の構造が原因で痔核は発生するので、誰でもかかる病気です。

痔核って？

男女ともに、痔の中で最も多いのが痔核（いぼ痔）です。便秘などによる排便時のいきみや、長時間の立ちっぱなし、座りっぱなしが肛門に負担がかかり、クッションの血管が切れて出血したりうっ血していぼのように出てきてきます。

Writer

清水厚生病院 外科

診療部長 出口 貴司



直腸粘膜と肛門皮膚の境目（歯状線）の内側にできるのを内痔核、歯状線より外側にできるのを外痔核といいます。肛門のクッション部分の静脈叢がうっ血し組織が大きくなったものです。

歯状線の内側の直腸は自律神経で支配されているので痛みを感じませんが、歯状線の外側は皮膚と同じ体制神経支配のため敏感に痛みを感じます。内痔核は痛くなく、外痔核は痛いのです。

症状と治療は？

内痔核

大きさと症状により4段階に分類します。

I度・直腸に痔核ができる

小さな痔核ができます。痛みはなく、排便時に裂けて出血することがあります。出血は紙に付着する程度から、ポタポタ垂れたり飛び散ったりします。

II度・痔核が脱出する

痔核が大きくなり排便時に脱出するようになりますが、排便後は自然に元に戻ります。多くは痛くあ

りません。

III度・指で押しこむと戻る

痔核がさらに大きくなり、自然には戻らなくなります。排便後に指で押し戻す必要があります。

IV度・常に脱出している（脱肛）

さらに悪化すると元に戻らない、もしくは戻っても排便と関係なくすぐに出てくる。いつもお尻に違和感があり、下着も汚れます。

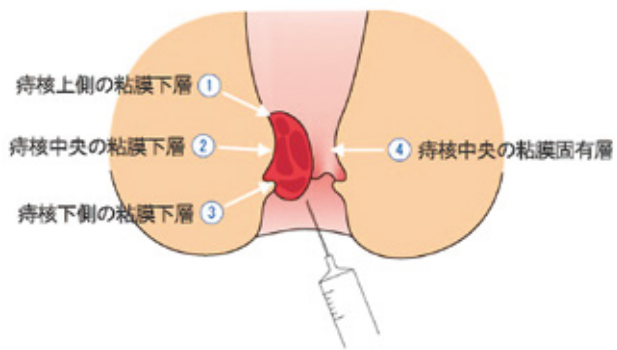
I～II度：軽い場合は「血行を良くする」「便秘をしない」ことで改善します。また坐薬や軟膏、内服薬を用います。

III～IV度：注射療法（四段階硬化

痔核の進行

I度 直腸に痔核ができる	
直腸内に小さな痔核ができます。痛みはありませんが、排便時に出血することがあります。出血の量は多い時は、ポタポタとたれたり、飛び散ったりします。	
II度 痔核が脱出する	
痔核が大きくなります。排便時に痔核が脱出するようになりますが、排便後は自然に元に戻ります。多くは痛みを伴いません。	
III度 指で押し込むと戻る	
痔核がさらに大きくなり、排便時に脱出し自然には戻らなくなります。排便後に、指で押し込まなくてはなりません。	
IV度 常に脱出している	
さらに悪化した痔核は、指で押し込んでも元に戻らない、戻ってもすぐに（歩いてだけでも）脱出してしまふようになります。いつもお尻のあたりが不快感があり、下着が汚れることもあります。	

療法…ALTA）や手術が必要になります。



外痔核

重いものを持ち上げたり、ゴルフなどのスポーツや排便で急にいきむと歯状線の外側の静脈叢の中で血栓（Ⅱ血まめ）ができるのが外痔核です。

皮膚の部分に急にできるので激しい痛みを伴うことがほとんどです。自然と痛みは1週間、腫れ1か月程度で消失します。しかし傷みが激しい場合は切開して血栓を取り除く

場合もあります。

日常生活で気を付けることは？

痔は生活習慣病です。予防のためには日常生活習慣を見直すことが大切です。食生活や排便習慣を整えることが第一歩です。

- ① 排便は3分以内で。便意をもよおしたら我慢せず、いきみ過ぎず。
- ② 便秘、下痢は禁物。
- ③ お尻を冷やさない。シャワーで済ませず、浴槽につかる。
- ④ 長時間同じ姿勢でない。
- ⑤ アルコール、香辛料は控える。
- ⑥ 適度な運動をする。

おわりに

トイレで血が出たり、お尻に違和感があるときは痔ではなく、もっと重い病気のサインのこともあります。自己診断せず、恥ずかしがらずに早めに医療機関を受診しましょう。

おうち de 体操

毎日少しずつ、
元気な体づくりを

静岡厚生病院リハビリテーション科
理学療法士 三浦 一輝



怪我ゼロへの最短ルート。

「強さ」と「柔らかさ」のハイブリッド。

運動を始めたものの途中で痛みがでてしまい、継続できない方は数多くいると思います。中でも足関節の捻挫は、発生頻度の高い怪我です。

捻挫は足首まわりの筋力低下や足首の硬さにより起こりやすいと言われています。まずは、怪我をしにくい体作りとして足首まわりのストレッチ、筋力訓練を紹介します。

どれも簡単な運動で続けやすいため、是非生活の中に取り入れてみてください。

1.

足部のストレッチ



15秒キープ!

膝を曲げない

かたいさんとうきん
ふくらはぎ（ヒラメ筋・下腿三頭筋）に効果があり、血流の改善や足首の柔軟性の向上が期待できる。

最初の姿勢：椅子に浅く腰掛ける。

- ① ストレッチをする方の膝を伸ばす。
- ② つま先にタオルをかけて自分の方に引っ張り、15秒間キープする。

2.

ヒールレイズ [10回×2セット]



腰を反らない

軽く手を掛ける

踵を上げたときに足の指全体に体重をかける（左右均等に立つ）

3.

トゥレイズ [10回×2セット]



NG 姿勢

殿部を突き出さない



軽く手を掛ける

土踏まずを浮かせる

ぜんけいこつじん
すねの前面（前脛骨筋）を鍛え、つま先が下に向くのを防ぎ歩行時のつまずき予防や足の蹴り出し時の足首の安定性につながる。

最初の姿勢：椅子の背もたれ（支えになるもの）に軽く手を掛け、肩幅に両足を開いて立つ。

- ① 2秒間かけて土踏まずが浮く程度つま先を上げる。
- ② 2秒間かけてつま先を下す。

ふくらはぎ（ヒラメ筋・下腿三頭筋）を鍛え、足の踏み込み時の足首の安定性が向上し、怪我や転倒予防につながる。

最初の姿勢：椅子の背もたれ（支えになるもの）に軽く手を掛け、肩幅に両足を開いて立つ。

- ① 2秒間かけて踵を上げる。
- ② 2秒間かけて踵を下す。



中伊豆温泉病院
看護師 鈴木 綾乃

訪問診療とは。

訪問診療とは？

訪問診療とは、通院が難しい方のご自宅や施設へ医師や看護師が定期的に訪問し、診察や治療、健康管理を行う医療サービスです。高齢や病気、障害などにより外出が困難な方でも、住み慣れた環境で安心して医療を受けることができます。



訪問診療の主な内容

訪問診療では、病状の確認やお薬の処方、点滴や検査や健康管理など外来と同様の医療を計画的に提供します。また、体調の変化があった際には、必要に応じて臨時的な往診を行うなど、24時間体制で患者様とご家族を支える仕組みも整えられています。

対象となる方・利用のメリット

高齢や病気、障害などで通院が困難な方が対象になります。住み慣れた地域やご自宅で療養できることは、身体的・精神的な負担の軽減につながり、ご家族の安心にもつながります。

利用方法

01



かかりつけ医、ケアマネジャー、
地域包括支援センターへの相談

02



医師や相談員が、健康状態や
生活環境を確認し、訪問診療の
必要性を判断

03



訪問計画を立て、
定期的な訪問診療を開始

「できるだけ自宅で過ごしたい」「通院が負担になってきた」と感じている方にとって、

訪問診療は安心して療養生活を続けるための大切な選択肢の一つです。

気になることがありましたら、お気軽にご相談下さい。

問い合わせ先：中伊豆温泉病院 内科 0558-83-3333(代表)



JA静岡厚生連では、病気や介護、子育てなどに関することの相談にお応えする窓口として、各病院・施設に「よろず相談窓口」を設置しております。

ご相談には、看護師やケースワーカーなどの専門職員が対応いたします。詳しくはこちら▶▶



NEWS & TOPICS



新任医師紹介

静岡厚生病院・中伊豆温泉病院

静岡厚生病院



い い お え つ こ
飯尾 悦子

内科

出身大学：名古屋市立大学
(2003年卒)
診療科・役職：内科 診療部長
認定医・専門医等：総合内科専門
医、消化器学会専門医・指導医、
日本肝臓学会専門医・指導医、日
本消化器内視鏡学会専門医

静岡県は初めてですが、早く病院に慣れて患者さんと
病院に貢献できるようにがんばります。



お くの な お
奥野 奈央

外科

出身大学：関西医科大学
(2021年卒)
診療科・役職：外科 副医長

救急専門医プログラム終了後、サブスペシャリティと
して外科を学ぶために静岡にきました。
よろしくお願いいたします。



わ た な べ か お り
渡邊 薫

麻酔科

出身大学：東京女子医科大学
(1998年卒)
診療科・役職：麻酔科 診療部長
認定医・専門医等：麻酔科認定医・
指導医、麻酔科標榜医、臨床研修
指導医、産業医

安全な麻酔管理と術後の疼痛や悪心の軽減に努め、
患者満足度の高い麻酔を提供できるように頑張ります。



お お た に の り ま さ
大谷 法理

麻酔科

出身大学：東京慈恵会医科大学
(1999年卒)
診療科・役職：麻酔科
認定医・専門医等：日本麻酔科学会
会指導医、日本専門医機構麻酔科
専門医

頑張ります。

中伊豆温泉病院

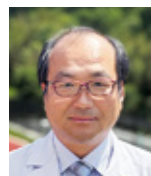


た け う ち も と し
竹内 幹

内科

出身大学：順天堂大学
(2019年卒)
診療科・役職：内科 副医長
認定医・専門医等：日本内科学会
内科専門医、日本リウマチ学会リ
ウマチ専門医、日本リウマチ学会
指導医

患者さまの不安に寄り添い丁寧な説明と安心できる診
療に心がけてまいります。地域医療に貢献できるよ
う頑張りますので、どうぞよろしくお願いいたします。



く し た と も ゆ き
榎田 知志

外科

出身大学：順天堂大学(1995年卒)
診療科・役職：外科 診療部長
認定医・専門医等：日本外科学会專
門医、日本消化器外科専門医、日本消化
器内視鏡学会専門医、日本消化器病学会
専門医、日本癌治療学会認定医、手術支
援ロボット「ダビンチ」助手資格、日本食
道学会食道科認定医、がん診療に携わ
る医師に対する緩和ケア研修会終了

患者さま一人ひとりの声に耳を傾け、根拠に基づいた診療
を行いたいと思います。地域の皆さまの健康維持に貢献でき
ますよう尽力いたします。どうぞお気軽にご相談ください。

外来診療担当医師一覧表

今月は外来診療担当医師一覧表の掲載がございません。
各病院の一覧表は下の二次元コードを読み取るとご覧いただけます。



遠州病院



静岡厚生病院





清水厚生病院



中伊豆温泉病院

▶ 私たちの活動をご紹介します！


	2027年度生 学校説明会開催	するが看護専門学校	
<p>本校の教育方針や校内の雰囲気を知っていただくため「学校説明会」を開催します。 今年度より夜間の説明会も設けました。看護師を目指している学生、保護者等どなたでも参加可能です。</p>			
土曜日開催 10:00～11:30 (受付 9:30～)		夜間開催 19:00～20:30 (受付 18:30～)	
日程	令和8年6月20日(土) 7月18日(土) 8月15日(土) 9月19日(土)	日程	令和8年6月18日(木) 7月16日(木) 8月13日(木) 9月17日(木)
内容：教育方針・教育内容、入試概要、学校見学、個人相談			
<ul style="list-style-type: none"> 参加方法：開始時間前までに直接学校へお越しください。 アクセス：〒421-3306 富士市中之郷 2500-1 J A 静岡厚生連するが看護専門学校 JR東海道本線 富士川駅下車 徒歩 15分 ※車でお越しになる場合は事前にご連絡ください 			
お問い合わせ	J A 静岡厚生連するが看護専門学校 入試担当 0545-56-0550 (平日 9:00～17:00)	学校の様子は Instagramで！▶▶ 	

遠州病院

4/24(金)

ファーマーズマーケット健康相談

J A とびあ浜松のファーマーズマーケット 浜北店で健康相談を行いました。買い物に訪れた方が立ち寄り、握力測定をして筋肉量を確認したり、血圧測定をして日頃気になっていることを相談したりしました。不定期ですが、ファーマーズマーケットで健康相談を行っています。ぜひお立ち寄りください。



静岡厚生病院

3/19(木)

防災訓練

5階のデイルームからの火災を想定した訓練を実施しました。非常警報、火元確認、初期消火、119番通報、避難誘導など、夜間に勤務している守衛も参加し、それぞれが災害発生時の役割を再確認しました。静岡市葵消防署の皆さまにもご協力いただき、はしご車での逃げ遅れ患者の避難誘導も行いました。



SNS やってます！

Instagram



Facebook



YouTube



最新情報更新中！
ぜひチェック
してみてください！



ソフト食

ソフト食とは、噛む力や飲み込む力が低下している高齢者や患者様向けに食材をやわらかく調理した食事です。やわらか食とも呼ばれます。見た目にも配慮され、食欲をそそるように作られています。高齢者施設や病院などで提供されています。



とろ〜りタレと、

ふっくらお芋のいい関係。

カロリー
156 kcal

たんぱく質	2.4g
脂質	1.4g
塩分	0.8g

調理時間
30 分

料理のPOINT

もち米で作られたお餅は粘りが強く、飲み込む力が低下した方には危険が伴い食べることが難しいですが、じゃがいもで作った『いももち』はもちもちしていて歯切れの良さもあり、安全に食べることができます。中にチーズを入れたり、海苔を巻いたりタレを味噌だれやバター醤油に変えることで、味のアレンジを楽しむこともできます。

——静岡厚生病院 管理栄養士 主任 山名 裕美



いももち（みたらしタレ）

材料（4人分）

- | | |
|------------------|-----------------|
| ◆ じゃがいも（男爵がオススメ） | みたらしタレ |
| ……………500g | ◎ 砂糖 ……大さじ1と1/2 |
| ◆ 片栗粉 ……大さじ4 | ◎ しょうゆ ……大さじ1 |
| ◆ 塩 ……少々 | ◎ 片栗粉 ……大さじ1/2 |
| ◆ サラダ油 ……少々 | ◎ 水 ……50ml |

作り方

- 1 じゃがいもは皮をむいて、一口大に切る。切ったじゃがいもはさつと水洗いして水気を切り、耐熱容器に入れラップをかけて電子レンジ600Wで5〜6分加熱する。
- 2 じゃがいもに火が通って軟らかくなればOK。熱いうちにすりこぎなどで潰す。
- 3 片栗粉と塩を加えてよく混ぜる。（片栗粉はじゃがいもの粗熱が取れてから加えた方がダマになりにくい。）
- 4 生地を12等分して丸める。厚さ1.5cm程度の平たい丸形に整える。
- 5 フライパンにサラダ油を入れて熱し、生地を並べて弱火で焼く。片面に焼き色が付いたらひっくり返し、フタをしてじっくり火を通す。両面にこんがり焼き色がつけばOK。
- 6 ◎を鍋に入れ弱火にかけ、とろみがついたら、いももちにかけてできあがり。

◎ じゃがいものココがスゴイ！

豊富に含まれるビタミンCは、デンプンに包まれているため、加熱などで壊れにくいのが特徴。ビタミンCには、抗酸化作用や美肌効果などが期待できます。

過去のすてっぷで紹介したレシピをcookpadで公開しています。右の二次元コードよりアクセスして、ぜひ調理してみてください！▶▶



アンケート

下のアンケートにお答えいただいた方の中から抽選で、農協全国商品券をプレゼント！農協全国商品券は、県内ファーマーズマーケット等で使えます。

Q1 本誌をどこで手に取りましたか？

1 病院 2 JA 3 その他()

Q2 今月号でよかった記事は？

1 表紙 2 特集 3 体操 4 暮らしの医学
5 News & Topics 6 レシピ

Q3 読んでみたい記事は？

Q4 ご意見・ご感想

応募方法

01 ハガキで応募

ハガキに必要事項を記入してお送りください！

02 アンケートフォームから応募

右の二次元コードを読み取って簡単応募！▶▶▶

【締め切り令和8年6月21日◎】

当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。

※ここで寄せられた個人情報は厚生連広報事業、記念品の発送以外には使用いたしません。

422-8006
静岡県駿河区
曲金三丁一八
JA静岡厚生連
すてっぷアンケート
6月号係

1. 郵便番号
2. 住所
3. 氏名
4. 電話番号
5. 年齢
6. 職業
7. アンケートの回答



すてっぷのバックナンバーはこちら▶▶▶

