

特別企画 1

急増!

# お尻のかゆみを招く肛門掻痒症は

# お尻のバリア機能を回復させ治る

## 肛門掻痒症とは

肛門周辺に何らかの原因でムズムズとしたかゆみなどが起こる症状の総称。下記にあるような原因がきっかけで、洗いすぎたり、かきすぎたり、こすりすぎたりすることで発症する。

### ● 最初の原因 ●

- ・ 便のふき残し
- ・ 尿もれパッド、生理用品によるかぶれ
- ・ 痔などによる分泌液の付着
- ・ カンジダ菌などのカビ菌の付着

その原因を取り  
合のかゆみは、  
こつといった場  
合があります。  
真菌の付着など  
によるかぶれ、カ  
ンジダ菌などの  
分泌物の刺  
激、尿もれパッ  
ドや生理用品に  
よるかぶれ、カ  
ンジダ菌などの  
真菌の付着など  
があります。

また、きれいにしようと紙  
で何度もふいたり、入浴のと  
きに石けんでゴシゴシ洗った  
りするのもよくありません。  
洗いとると、肛門周辺の  
皮脂を過剰に洗い流してしま  
い、バリア機能が失われるの  
です。バリア機能とは、異物  
の侵入や水分の蒸発を防ぐ機  
能で、肌の表皮や皮脂膜がそ  
の役割を担っています。  
皮脂膜がなくなり乾燥する  
ことで、バリア機能が低下し  
て、少しの刺激でかゆみを招

最近、お尻のトラブルとし  
て、肛門やその周辺がかゆ  
い、ヒリヒリするといった悩  
みを抱えている人が急増して  
います。私のクリニックで  
も、お尻のかゆみを訴えて来  
院する患者さんがおおぜい  
らっしゃいます。

肛門周辺のかゆみなどの症  
状は、総称して肛門掻痒症と  
いいます。この症状が近年増  
えてきた原因の一つとして  
「温水洗浄便座による洗すぎ  
ぎ」があるとされます。  
では、くわしく順を追って  
説明しましょう。  
肛門周辺にかゆみを引き起  
こすきっかけには、便のふき  
残しや痔などによる腸管から

のぞけば解消するので、これ  
だけでは肛門掻痒症にはなり  
ません。問題は、多くの人が  
かゆみを感じたとき、肛門周  
辺を清潔にしようと、トイレ  
のたびに温水洗浄便座を必要  
以上に使うことです。  
また、きれいにしようと紙  
で何度もふいたり、入浴のと  
きに石けんでゴシゴシ洗った  
りするのもよくありません。  
洗いとると、肛門周辺の  
皮脂を過剰に洗い流してしま  
い、バリア機能が失われるの  
です。バリア機能とは、異物  
の侵入や水分の蒸発を防ぐ機  
能で、肌の表皮や皮脂膜がそ  
の役割を担っています。  
皮脂膜がなくなり乾燥する  
ことで、バリア機能が低下し  
て、少しの刺激でかゆみを招

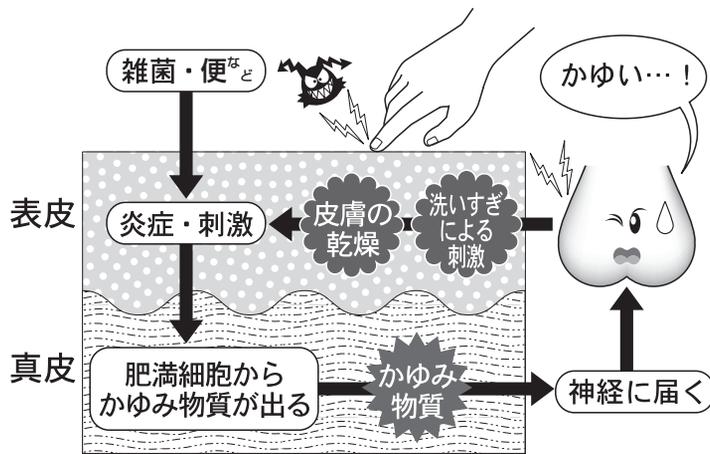
洗うことでかゆみの  
悪循環を招く

# お尻がかゆくなる肛門掻痒症は 便秘やきれい好きな人に多く、 治すには便通改善とお尻が重要

きたやま胃腸肛門クリニック院長  
きたやま だいすけ  
北山大祐

●北山大祐先生が診察をされているきたやま胃腸肛門クリニックは、〒154-0015世田谷区桜新町2-1-2114 ☎03(64413)1642です。

## かゆみの悪循環



便などの刺激で肥満細胞からかゆみ物質が放出される。その結果、かゆみが生じて洗いすぎ、皮膚が乾燥して刺激を受けやすくなり、さらにかゆみ物質が出る。

このように、かゆみの悪循環を招いて症状を悪化させないためにも、これ以上皮膚のバリア機能を破壊しないことが重要で

くようになるのです。そして、かゆみが起こることで、さらに洗浄したりかいたりしてバリア機能が破壊され、かゆみが増すという悪循環に陥るのです。

そのため、肛門掻痒症は、「お尻を洗ってもふいても便が取れない」と、考えてしまう人が陥りやすい疾患といえます。

また、下痢がち、便秘がちといった排便回数が多い人や

排便時間が長い人も要注意です。下痢の人は頻繁にトイレに行き、便秘の人は便の切れが悪くて肛門に付着しがちです。どちらの場合も、トイレトーパーで肛門をこする回数が増え、症状を悪化させやすいのです。また、便秘ぎみの人で、温水洗浄便座の刺激で便を出すような習慣がある人もよくありません。

患者さんの中には、かゆい状態が続いてかきむしること

す。そのためには、次のことを心がけてください。

- 温水洗浄便座や石けんでお尻を洗いすぎない

- トイレトーパーで何度かこすらない

- 洗うときやかゆみがあると入浴時に肛門周辺を洗うときは、体を石けんで洗うついでに肛門をなでる程度にしてください。石けんを使用せず、お湯だけで洗っても十分なくらいです。

また、肌をこすると、表皮がめくれて荒れる原因になりますので、ふくときはやさしく押さえるように水分をとりますよ。

肛門周辺は少し「じっとり」が正常

患者さんの中には「お尻がいつもジメジメしている」と気にされる人もいますが、肛門周辺は多少じっとりしているのが正常です。

というのも、肛門周辺に

は、わきの下と同じアポクリン腺という汗腺が多く存在しているからです。アポクリン腺は、少し粘り気と匂いのある汗を分泌しています。

実際、わきの下を触っていると、少しじっとりしているのではないのでしょうか。肛門周辺もこの汗の影響でじっとりして当然なのです。

そして、じっとりとした状態が保たれることで、皮膚のバリア機能が正常に働くのです。ですから、洗いすぎはいけません。洗いすぎないこと、こすらないことを心がけるだけでも、徐々に肛門まわりの皮膚の状態やかゆみは改善していきます。

とはいえ、私のクリニックを訪れる患者さんは、重症化しており、強いかゆみが生じています。そういった人は、かゆみ止めや抗炎症作用のある軟膏を処方します。我慢できないほどのかゆみがある人は、一度専門医に診てもらったほうがいいでしょう。