

急増!

お尻のかゆみを招く元凶 肛門掻痒症は

お尻のバリア機能を回復させれば簡単に治る

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

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えます。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いすぎ」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。

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。洗いとすると、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つしやいます。

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えます。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いすぎ」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。

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。洗いとすると、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

洗うことでのかゆみの悪循環を招く

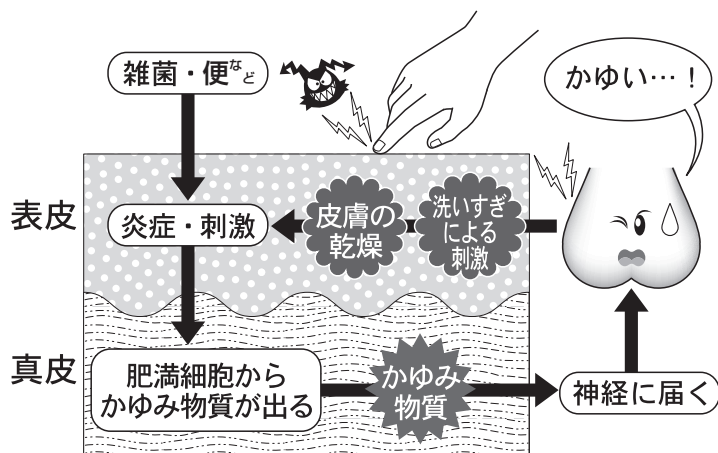
お尻がかゆくなる肛門掻痒症は便秘やきれい好きな人に多く、治すには便通改善とお尻ケアが重要

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

● トイレットーパーで何度もふかない

● 洗うときやかゆみがあるときにこすらない

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。