

# ゴー！つばさ 号外

## 第2回健康セミナーのご報告

6月22日、第2回健康セミナーを開催しました。今回は大阪肛門科診療所副院長・佐々木みのり先生にお越しいただきました。「便秘の原因はおしりにあった!」というテーマで、便秘治療や痔の治療についてのお話でした。キュートなビジュアルとは裏腹のテンポのよい関西便と、身振り手振りを交えたユーモアあふれる熱弁に、会場全体が引き込まれました。皆さん、熱心に聴いて下さりありがとうございました。

### 佐々木みのり先生の紹介

明治45年創立、100年以上の歴史を持つ大阪肛門科診療所の副院長であり、数少ない女性日本大腸肛門病学会認定大腸肛門病専門医・指導医。元皮膚科医という異色の経歴を持ち、肛門と美容の関係を両側から診断できる日本で唯一の医師。

大阪医科大学卒業後、大阪大学医学部皮膚科学教室入局。4年間、皮膚科医として勤務後、1998年より肛門科医に転身。同年7月に日本で初めて女医による肛門科女性外来を開設。「世界一受けたい授業」他、メディア出演多数あり。

著書「便秘の8割はおしりで事件が起きている!」「オシりを洗うのはやめなさい」

### オシりを洗い続けるとどうなるのか?

日本が世界に誇るシャワートイレ、実は落とし穴があるのです。シャワートイレを使うことで、オシりが白くなる、シミとホクロだらけになる、皮膚が割れる、肛門が切れる(ウォシュレット切れ痔)、肛門が狭くなる、性病がうつる、と言う弊害が起きるのです。特によくないのが、温水で刺激して排便を促す、ウォシュレット浣腸、長時間の洗浄、小便時にもオシりを洗浄する、ということ挙げられました。実はノズルの先端や便座は想像以上に汚く、ホテルやショッピングセンター等の不特定多数の人が使うトイレでは、誰かが持っているウィルスや細菌がノズルの先についている可能性があるのです。実際入院患者全員が性病にかかってしまった病院もあるそうです。

### オシりにやさしいケア

オシりにやさしいケアについて、以下の5つを挙げられました。

- ①基本的にはシャワートイレは使用しない
- ②入浴時にシャワーを肛門に直接当てない、石鹸洗浄しない、こすって洗わない
- ③排便後拭いていいのは3回まで。ゴシゴシこすらずポンとやさしく押さえ拭き
- ④衛生用品は使用しない
- ⑤肛門を消毒しない

### 出残り便秘

スッキリ排便していればオシりを洗う必要はありません。洗っている人は全員便秘だそうです。便秘にはおなか(大腸)の便秘と出口(直腸、肛門)の便秘があり、出口に便が溜まっているとオシりを洗いたくなるのです。先生の外来に来られる8割の人は、毎日排便があっても出残り便秘があるそうです。排便後、シャワーを使わずに肛門を拭いてみて、3回目に便が付いたら便が残っている可能性大!です。正常な排便をしていけば、直腸はいつも空っぽで、便がおりてくるたびに完全に排便する。直腸はまた空っぽに戻るのです。

### すべては便意を我慢することから始まる

なぜ、排便したのに出口に便が残ってしまうのか?それは、今まで生きてきた人生の中で便意を我慢したり後回しにして来たからです。便が肛門にあるのにトイレに行かない(肛門に便を挟んだ状態)→直腸や肛門が、便があることに慣れる→その場の便意がなくなる、これを繰り返すと便を溜めるトレーニングをしていることになって、直腸や肛門が鈍感になってしまうのです。

## 痔の背景に出口の便秘あり

痔には3種類のタイプがあります。痔核（イボ痔）、裂肛（切れ痔）、痔瘻（穴痔）です。このうちうっ血が関係するのはイボ痔のみ。イボ痔と切れ痔は出口の便秘が関係していますが、痔瘻だけは下痢が原因なので必ずしも出口の便秘があるとは限りません。ただ診療所の痔瘻の患者さんの多くが出口の便秘治療によって痔瘻が改善していますので、残った便によって痔瘻になるケースもあります。痔になる人の8割は毎日便通があるのですが、そのほとんどの人には本人に便秘の意識がありません。出残り便秘は自覚がないことが多いのです。

## 肛門医療の闇

肛門科医師の中には**過剰診断、過剰手術**を行っている不心得者がいます。痔核がないのに「内痔核」（まさに「無い痔核」）、痔瘻はないのに内痔瘻（無い痔瘻）、単なる皮膚のたるみを「脱肛」と診断して手術を行うのです。このような必要のない手術を受けた後に後遺症に苦しんでいる患者さんが大勢います。肛門の変形、縮まりのない肛門で便漏れ、肛門が狭くなって便が出ない、肛門の感覚がない、普通に真っ直ぐ座れない、等の症状です。肛門は自分でも人からも肉眼で見ることができません。だからと言って何をしてもいいというわけがありません。**肛門科医は良心が試されるのです**。もちろん、肛門科医に限らず、全ての医師に求められることです。

## ジオン注射（ALTA療法）

ジオン注射というのは中国で使われていた「消痔霊」というものを注射して痔瘻の治療をするというものです。簡単な講習を受ければ専門外の医師でも使用できてしまうため、不適切な注射による後遺症が多発しています。正常な部分に注射すると、肛門狭窄、直腸狭窄、排便障害、取れない痛み等の被害が生じています。注射の中身は硫酸アルミニウムカリウム水和物、タンニン酸なので、有害金属による体への影響も危惧されます。

痔の8割は手術や注射をしなくても治ります。外科＝肛門科ではなく、肛門科の専門医は非常に少ないのです。良心的な専門医はさらに少なく、手術率が50%を超える病院は要注意です。手術や注射をした方が儲かるシステムになっているのです。

## アントラキノン系下剤の功罪

多くの下剤は、だんだん効かなくなる、下痢便しか出ない、細い便しか出ない、下剤を飲まないとならない、などの悪影響が出ます。中でも避けた方がいいのはアントラキノン系の下剤です。成分表示にセンナ、キャンドルブッシュ、ゴールデンキャンドル、カシミアアラタ、アロエ、カスカラ・サグラダ、ダイオウという表示があったら飲まない方がよいです。**大腸メラノーシス**と言う状態になり、腸が動きにくくなり弛緩性便秘や巨大結腸症になり、最悪手術ということになりかねません。毎日4ヶ月摂取すれば生じてしまい、断続的であっても9ヶ月から1年摂取すれば生じてしまいます。健康食品やお茶にも入っているので要注意です。**市販のやせ薬のほとんどが下剤**で、上記の成分が入っている商品が一杯あります。ス〇ム〇カンが一番有名ですかね。

以上、「ウンコ」連発、ここでしか聞けない話満載の、あっという間の90分でした。みのり先生、お疲れ様でした。質疑応答にも耳寄りな情報が書いてありますので、そちらもご覧ください。

## 次回のお知らせ

今回は9月7日（日）、13：30～16：00。講師はワクチン接種2日後に亡くなられた故影山晃大さんの御尊父・影山均様と、マスク外し・病院や施設での面会制限解除を推進されている静岡市立静岡病院の岩井一也先生です。是非、お越しください。

つばさクリニック院長 石川 亨