

便秘を伴う切れ痔!これは苦しみです。スカッと便を出したいという生理的本能的欲求とでも言いましょうか、便が出た後の最高の気分に戻るまであと一息なのに、この欲求にたどり着けない拷問。

大便が出るときに縦長に切れた肛門の傷(切れ痔)を思いっきりググーと広げて便は出てくるのです。切れ痔の痛みは千里を走り、脳天を突き上げ、目に涙が浮かびます。ご経験のある方は、まさしく忘れられない痛みの記憶が蘇られたことと思ひ存じます。

さてさて、こんな目に二度と遭わないためには便秘や堅い便、コロコロ便にならないこと。そこで気になる質問を??

- ①たくさん食べないと大便秘結は出ないのだろうか?
- ②朝、起きがけに冷たい水、飲んで大丈夫だろ



クスリを考える21

うか? ③牛乳や生野菜、果物たっぷり食べている。いいのかな? ④わさびや唐辛子、胡椒、山椒控えている。いいのかな? ⑤お腹をマッサージしているけど、寝る前に水コップ一杯?

腸だって身体の一部、冷やし過ぎはお腹を硬くします。食べ過ぎたり、負担を掛けないこと。優しくマッサージし、緊張をほぐしいたわること。適度な刺激はお腹の元気を回復し

ます。今年は、みなさんバナナ2本分のウンチがすきっと出るよい年になりますよう、快便をお祈り致します。朝は温かなお味噌汁がグー!ちなみに気になる質問の答えは伊賀薬剤師会のホームページをご覧ください。

切れ痔と便秘

(社)伊賀薬剤師会
☎0595(26)7270

<http://www.igayaku.or.jp>

詳しくはホームページをご覧ください。