

えのもとだより

温水洗浄便座症候群って？

排便の度に温水洗浄便座（ウォシュレット・シャワートイレなど）でじっくり洗っていませんか？ 清潔を保つ目的で洗浄しているのに、場合によっては**逆効果**になってしまうことがあります。

『温水洗浄便座症候群』

- 1 肛門湿疹 温水で洗い流しすぎることにより**皮膚のバリア機能が低下**し赤くかぶれた状態を言います。
多くの人のかぶれの原因が、『肛門が汚い』からと勘違いし洗浄し過ぎることで悪化を繰り返します。
- 2 痔になる 肛門の中に温水を入れ排便をする行為を繰り返していると**刺激が多く**、切れ痔になってしまうことがあります。
- 3 便が出にくくなる 温水洗浄を**浣腸的に使う**ことで排便をする行為を繰り返しているとだんだん便が出にくくなります。

温水の使い過ぎは腸の粘膜を保護している粘液まで洗い流したり、荒れた肛門は抵抗力も弱くなっているために、細菌感染の原因になることも。

♡ 肛門にいい事 ♡

- ◎ 温水洗浄の水圧は**弱～中**くらいで
必要以上の刺激や洗浄はしない方がよい（**5～10秒程度**）
- ◎ 便意が起こってからトイレに行く・携帯や本、新聞を持ち込まない
↓
便意が無くて無理に強いきむと肛門に大きな圧力が加わって、うっ血がひどくなり痔の原因になる
- ◎ トイレの時間は3分程度 2, 3分経っても便が出ない時は一旦トイレからでる



正しい便座の座り方

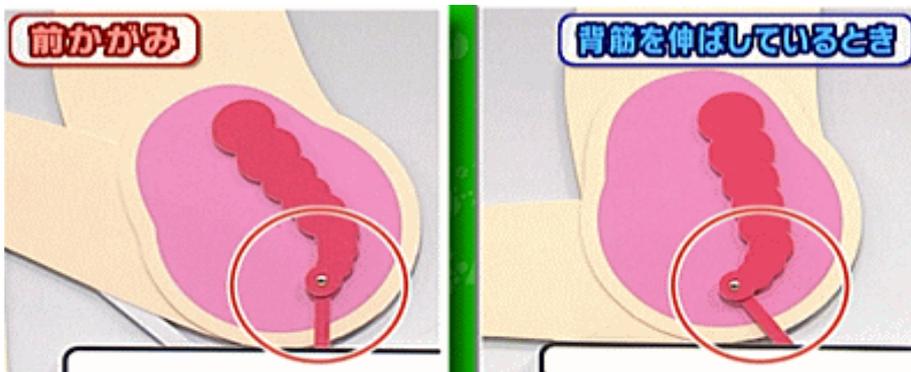
直腸と肛門の位置をまっすぐにすることを意識し前かがみの姿勢をとる



意識して胸を膝により近づける姿勢が良い

- × まっすぐ座ると直腸と肛門を直角に保った状態になり排便を促進することはない
のけぞるような姿勢は直腸と肛門の流れをより悪くする為逆効果である。

生理学的に直腸は背中側から前に向かって伸びておりそこから肛門の方向へ下に向かっていく



からだケアなのはなより引用

- ※ 最も理想的なのは和式トイレの姿勢
- ※ 便座に座る際に足を小さな台に乗せるだけで、膝に負担をかけずに自然な流れを妨げることなしに排便を促します。



よこはまカイロステーションより引用

お薬手帳をもっと活用しましょう！

お薬手帳はどこへ行っても、自分の情報を正確に伝えることができます。特に病院ごとに分けるのではなく、**1冊に統一しましょう。**薬は正しく使わなければ思わぬ副作用が出ることもあります。