

みなさんは、普段の生活の中で便秘や便失禁（便もれ）で困っていませんか？
今月は、『排便障害』のなかの便失禁（便もれ）についてのお話です。

便失禁にもいろいろあります

- ① 漏出性便失禁：気づかないうちに肛門から便が漏れる
- ② 切迫性失禁：便意を催した時にそれを我慢できずに肛門から便が漏れる
- ③ 混合性便失禁：漏出性と切迫性便失禁の両方の症状があるもの

頻回の便失禁はおしりの皮膚にダメージをあたえることがあります！

便が皮膚に付着することで、皮膚が赤くなったり、皮膚がめくれれたり、痛みを伴うことがあります。また、便を拭き取ろうと何度もティッシュで拭いたり、下着を汚さないようにとティッシュを肛門に当てたりすることも皮膚のダメージに繋がります。

☆ポイント

- ・便を拭き取る時は優しく、シャワートイレの後は**押さえ拭き**にしましょう
- ・下着の汚染が気になる場合は、**パットや紙パンツ**の使用を考えましょう。
- ・便漏れにより長期に便が皮膚についていると、真っ赤にただれて痛みを伴うことがあります。そんなときは肛門周囲から便が付着する部分に白色ワセリンや花王サニーナを塗ったりすることで皮膚障害を多少予防することができます。肛門周囲がヒリヒリする、ティッシュに血が付く場合は早めに皮膚科を受診しましょう。

便失禁の改善と治療には・・・

自宅でできる方法として、**骨盤底筋体操**があります。詳しくは認定便りの7月号を参照ください。また、誰にも知られたくない！と一人で悩みがちですが、ぜひ一度肛門を専門とする病院を受診してはどうでしょうか。最近では便失禁の治療に、神経の電気刺激装置を体内に埋め込み、神経を刺激することで便失禁の改善をはかる**仙骨刺激療法（SNM療法）**があります。これを行える施設は限られています。当院へ受診される場合は、かかりつけ医からの紹介状を持参いただきますようお願いいたします。受診日は月曜日と火曜日の午前中となります。

