

肛門出血は 病気のサインです

外科主任部長 杉森志穂

肛門からの出血は肛門や大腸の病気のサインです。出血の状態（色、出血量、排便との関係）や、それに伴う症状から病気がある程度分かれます。次に大腸・肛門の主な病気と、特徴的な肛門出血の状態を示します。

肛門の病気

内痔核（イボ痔） 真っ赤な血が排便時にポタポタ落ちる、飛び散るように出る。痛みはない。

裂肛（切れ痔） 排便時に痛みがあり、紙に真っ赤な血液が付着する。

痔ろう、肛門周囲膿瘍 肛門の周りにしこりがあり、ここから血膿が出る場合。痛みや発熱を伴うこともある。

大腸の病気

大腸癌 直腸癌の場合は便秘気味で、便が細くなり、便に赤い血液が付着している。大腸の奥の癌で

は黒っぽい血液が便に混じって出ることがある。

虚血性腸炎 腹痛があり、しばらくしてから下痢が起こり、最後に薄い血液が出る。

憩室出血 突然大量の赤黒い血液が出る。血の塊が混じっていることもある。

炎症性腸疾患（潰瘍性大腸炎など） 下痢を伴い、粘液が混じった血液が出る。発熱や腹痛を伴うことがある。

出血性直腸潰瘍 寝たきり状態で便秘の場合で、突然真っ赤な血液が出る。

胃・十二指腸の病気

胃・十二指腸潰瘍（癌） タール便という真っ黒な便が出るが多いが、多量に出血した場合は赤黒い場合もある。

これらは典型的な例であり、違うこともあります。

肛門出血がある場合は医療機関を受診してください。その際に、出血の状態を詳しく話していただくことが診断の助けになります。



Cooking



第2次健康たわらもと21
第2次田原本町食育推進計画

野菜を食べて健康に!

作り方

- 1 レタスは小さめの一口大にちぎる。玉ねぎ、ニンジンはせん切りにする。ベーコンは2~3cm幅に切る。
- 2 鍋にバターを溶かし、ベーコンを炒めて香りが出たら、玉ねぎ、ニンジンを加えてサッと炒める。
- 3 2に小麦粉をふり入れ、カレー粉とAも加えて野菜に火が通るまで煮る。
- 4 3にレタス、牛乳を加えてひと煮し、塩、こしょうで味を調えて火を止め、器に盛る。

野菜にはビタミンや食物繊維などが多く含まれており、食べることで脳卒中や心筋梗塞などの生活習慣病の予防につながります。生活習慣病予防のためには、1日350gの野菜を食べることが勧められています。しかし、日本人の1日の野菜摂取量は350gを満たしておらず、積極的に野菜を食べる必要があります。



材料（2人分）

- ▶レタス…2枚 ▶玉ねぎ…1 / 4個 ▶ニンジン…25g
- ▶ベーコン…1枚 ▶カレー粉…小さじ1 / 2
- ▶A（コンソメスープの素…1 / 2個、水…1カップ）
- ▶バター…大さじ1 / 2 ▶小麦粉…小さじ1 / 2
- ▶牛乳…50ml

