



2025年4月9日

## 大正健康ナビ、4/9 新着情報

### 人には聞きづらい！？「お尻の穴(肛門)のかゆみ」を公開！



大正製薬株式会社が運用する健康情報サイト「大正健康ナビ(<https://www.taisho-kenko.com>)」では、4月9日に「お尻の穴(肛門)のかゆみ」を新着公開しました。

お尻の穴(肛門)にかゆみを感じる人は多いですが、そのほとんどは病気が原因ではなく、いわゆる「肌荒れ」によって引き起こされるかゆみです。このようなかゆみを「肛囲搔痒症(こういそうようしょう)」といいます。

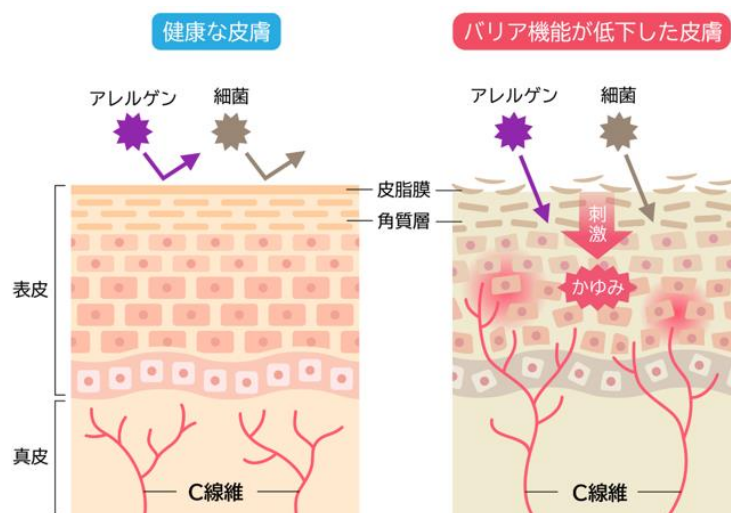
本記事では、お尻の穴(肛門)のかゆみについて、原因から予防法まで専門医が詳しく解説しています。お尻の正しい洗い方やスキンケアを知り、腸活で便秘や下痢を防いで、お尻の穴(肛門)のかゆみを改善していきましょう。

### お尻の穴(肛門)のかゆみのほとんどは、 弱酸性の肌がアルカリ性に傾くことで起こります

かゆみは元々、肌についた虫や異物を取り除くために、「引っかく」という行動を起こさせるための防御反応です。かゆみを感じる神経線維であるC線維の末端部分は、健康な肌では表皮と真皮の境界近くにありますが、バリア機能が失われ、乾燥した肌は外敵や異物が侵入しやすいため、角質のすぐ下にまでC線維が伸びてきます。そのため、健康な肌では感じないような少しの刺激でも、すぐにかゆみが引き起こされるようになってしまいます。

私たちの全身を覆う肌(皮膚)には、紫外線やウイルス、細菌など外部からの異物の侵入を防ぎ、体内の水分を保持する大切な役割があります。これを肌の「バリア機能」といい、肌が弱酸性の状態の時に正常に働きます。ところが、お尻の洗いすぎや、下痢や便秘などの何らかの原因で肌がアルカリ性に傾くと、バリア機能が低下し、かゆみや乾燥などの肌トラブルを引き起こしてしまうのです。

また、自律神経のうち、副交感神経が優位になっているとかゆみを感じやすくなります。そのためリラックスしている時や、夜寝ている時にかゆみの症状が悪化しやすくなります。



## 4月9日 新着健康情報

### 専門医によるヘルスケアアドバイス

#### 「お尻の穴(肛門)のかゆみ」

<https://www.taisho-kenko.com/disease/642/>

#### 目次

1. お尻の穴(肛門)のかゆみの原因
  - ・お尻の穴(肛門)のかゆみのほとんどは、弱酸性の肌がアルカリ性に傾くことで起きる
  - ・物理的な刺激によって引き起こされるかゆみ
  - ・カンジダ症・その他の病気によるかゆみ
2. お尻の穴(肛門)のかゆみの症状
  - ・乾燥肌は、かゆみの症状が出やすい
  - ・夜間やリラックスしている時は、かゆみの症状が出やすい
3. お尻の穴(肛門)のかゆみの治療・対処法
  - ・かゆみのホームケア
4. お尻の穴(肛門)のかゆみの予防法
  - ・お尻は石けんで洗わず、ぬるま湯だけで洗う
  - ・熱いお風呂に長時間浸からない
  - ・お風呂上がりに保湿をする
  - ・温水便座は「弱」で「10秒以内」に。トイレットペーパーでこすらない

- ・通気性のよい下着を選ぶ
- ・便通を整える
- ・長時間の座りっぱなしを避ける

## 監修者プロフィール

平田肛門科医院 院長

平田 悠悟（ひらた・ゆうご）先生

医学博士。2009年筑波大学医学専門学群卒業後、東京大学大腸肛門外科に入局。18年東京山手メディカルセンター大腸・肛門外科（大腸肛門病センター）に勤務し、20年東京大学大学院医学系研究科医学博士課程を修了。22年より平田肛門科医院に勤務し、25年に4代目院長に就任。日本外科学会専門医、日本大腸肛門病学会指導医、日本消化器内視鏡学会専門医。

大正健康ナビ：<https://www.taisho-kenko.com>

大正健康ナビでは、生活習慣病などのつらい症状、人には言いづらい悩みの原因、症状、改善や予防法をご紹介します。また、気になる症状をすぐにチェックできるコンテンツもご用意。いろいろな疑問にも専門医が分かりやすくお答えします。

## 大正製薬について

当社は「人々の病気を予防し、健康を増進させたい。」こうした思いから大正元年に創業しました。以来、100年以上にわたって生活者の皆さまの健康で豊かな暮らしの実現に貢献するために、病気の予防や治療、健康によりそうべく、医薬品から食品まで幅広い製品ラインアップで、皆さまのさまざまなニーズにお応えしてまいりました。昨今、健康意識が高まる生活者の皆さまのニーズが多様化しており、このような変化に柔軟に対応しながら高品質な製品とサービスを提供し続けることで、皆さまの健康に寄り添ってまいります。

<本件に関する報道機関からのお問い合わせ先>

大正製薬株式会社 メディア推進部 03-6382-7304

梶田 寛文 h-kajita@taisho.co.jp