



SANJO健幸 Sta.

皆さんこんにちは😊

三条市地域包括ケア総合推進センター
長で済生会三条病院の郷秀人先生から
「温水洗浄便座症候群」についてのメ
ッセージが届きました📧



SANJO健幸 Sta.

日本では、洋式トイレには温水洗浄便
座が普及しています🚽💡

この便座の過度な使用によって、肛門
周辺に様々なトラブルが起きる温水洗
浄便座症候群が生じます🚽

症状としては、肛門のかゆみや痛み、
肛門周囲の湿疹や皮膚炎、切れ痔、肛
門の違和感、便失禁などがあります🔴

主な原因は「洗いすぎ」にあります👉

外部からの刺激や細菌の侵入を防いで
いる肛門周辺の皮脂膜が洗い流されて
しまい、皮膚のバリア機能が低下し、
かゆみや炎症が起こりやすくなります



また、温水洗浄の刺激を利用して排便
する癖がつくと、自力で便を出す力が
弱まり、便秘につながります👴💧

さらに、加齢などによる肛門括約筋の
筋力低下がある状態で、温水洗浄を長
時間使用すると、便が漏れやすくなり
ます👴

そして、ノズルや便座をこまめに掃除
しないと、細菌感染の原因になります



SANJO健幸 Sta.

温水洗浄便座を正しく使うことが大切
です👉

洗浄時間は10秒～20秒を目安に、必要
以上に長く洗わないようにしましょう



水圧は弱めに設定し、水温はぬるま湯
程度に設定しましょう💧

洗浄後は、トイレットペーパーで、優
しく押さえるようにして水分を拭き取
りましょう👴

排便を促す目的で温水洗浄を使用する
のは避けましょう👴