

もう痔とは、お別れです
あなたのおしりが楽になる、7つの法則とは

もう**痔**とは、お別れです
あなたのおしりが
楽になる
7つの法則とは

もう痔とは、お別れです あなたのおしりが楽になる、7つの法則とは

著作権侵害にご注意ください！

- ・ 「もう痔とはお別れです あなたのおしりが楽になる 7つの法則とは」（以下、本書と表記する。）の著作権は、（有）多磨にあります。
- ・ 本書のすべての内容は、日本の著作権法、及び国際条約によって保護されています。
- ・ （有）多磨が事前に書面をもって許可した場合を除き、本書の一部、または全部を、あらゆるデータ蓄積手段（印刷物、電子ファイル、ビデオ、テープレコーダー等）により複製、流用、転載、転売することを固く禁じます。
- ・ 著作権の侵害につきましては、著作権法第119条などの罰則がありますのでご注意ください。

第119条 次の各号のいずれかに該当する者は、5年以下の懲役若しくは500万円以下の罰金に処し、またはこれを併科する。

1. 著作者人格権、著作権、出版権、実演家人格権又は著作隣接権を侵害した者（第30条第1項（第102条第1項において準用する場合を含む。）に定める私的使用の目的をもって自ら著作物若しくは実演等の複製を行った者、第113条第3項の規定により著作者人格権、著作権、実演家人格権若しくは著作隣接権（同条第4項の規定により著作隣接権とみなされる権利を含む。第120条の2第3号において同じ。）を侵害する行為とみなされる行為を行った者、または第113条第5項の規定により著作権若しくは著作隣接権を侵害する行為とみなされる行為を行った者を除く。）
2. 営利を目的として、第30条第1項第1号に規定する自動複製機器を著作権、出版権または著作隣接権の侵害となる著作物または実演等の複製に使用させた者。

もう痔とは、お別れです
あなたのおしりが楽になる、7つの法則とは

本書の使用に関する同意書

本同意書は、本書を購入した個人または法人（以下、甲と称す）と（有）多磨（以下、乙を称す）との間で、本書の使用に関する一切の關係に適用します。

本書を甲が受け取り、パッケージを開封した場合には、本同意書に記載されたすべての事項に同意したものとみなします。

第1条（本同意書の目的）

甲は、本同意書に基づき、乙が著作権を有する本書に含まれる情報（ノウハウ、テクニック等）を使用することができます。

第2条（知的財産侵害の禁止）

甲は、本書に関するすべての知的財産権が乙に帰属することを承諾し、その権利を侵害しないことを約します。甲は、乙の書面による事前許可が得られない場合は、以下の行為を行ってははいけません。特に本書を他者に貸与、譲渡、販売、公開することを固く禁じます。甲は、自らの事業、所属する会社及び関連組織（販売店、代理店等）においてのみ、本書に関する情報を使用できるものとします。

- （1）本書の複製、転写、転載、改ざん、部分使用
- （2）本書の内容の一部または全部に関する出版、講演、広報活動
- （3）本書の内容に関して取材を受ける行為
- （4）本書の内容に関して不特定多数人に告知する行為
- （5）その他、前各号に該当するおそれのある行為、またはこれに類する行為

第3条（損害賠償）

甲が本同意書の第2条に違反した場合、甲は乙に対し、その違約金として、違反件数と販売価格を乗じたものの10倍の金額を払うものとします。また、甲が本同意書に反した行為、または不正、違法な行為によって乙に損害を与えた場合は、甲は乙に対し損害賠償の請求を行うことができるものとします。

第4条（責任の範囲）

乙は、甲に対し、本書の情報の使用により発生した一切の損害について責任を負わないものとし、損害賠償の義務もないものとします。

第5条（本同意書の変更）

乙は、本同意書の内容をいつでも変更、追加、削除できるものとし、文書、電子メールによるお知らせなど乙が適当と考える方法により甲に通知します。本同意書の内容の変更がなされたことの通知を甲が受け取った後に、甲が本書の使用を継続する場合は、本同意書の変更を承諾したものとみなします。

第6条（裁判管轄）

本同意書に関して訴訟の必要が生じた場合には、乙の所在地を管轄する地方裁判所を第一審の管轄裁判所とします。

もう痔とは、お別れです
あなたのおしりが楽になる、7つの法則とは

そこはクリーム色のカーテンで囲まれていました。

「はい、終わりました。順調です、良かったですね」

「あ、ありがとうございました」

カーテンの中から白衣を着た若い男性があらわれると同時に、恥ずかしげな妹の顔がのぞいた。

「調子よさそうじゃない」

そう、妹は『痔』の手術をしたのです。

声をかけながらも、私は内心ビクビク。
だって私も『痔』かも・・・なんて思っていたから。

あなたも私のように、もしかしたら・・・と疑っているのではないですか？

それとも、もう確信でしょうか。

ともかく女性にとっての下半身の悩みは、恥ずかしい思いが先にたっしまい、相談しにくいものですね。

その代表はあなたや私たち女性を悩ます『痔』の存在です。

もう痔とは、お別れです
あなたのおしりが楽になる、7つの法則とは

はじめまして。

スマイル製作所の 馬渡(まわたり)かおる と申します。

この度は「もう痔とは、お別れです

あなたのおしりが楽になる 7つの法則とは」の

無料レポートをダウンロードしていただきありがとうございます。

『痔』は男女を問わず多い病気の1つで、その数は虫歯について多く、なんと成人の約3分の1が患っているといわれています。

また女性の場合は、自分が『痔』であることを公言する人が少ないため『隠れ痔持ち』という人を含めると、とんでもなく多い数になるそうです。

誰もがなりやすく、たいへん頻度の高い病気で、一度治ったとしても再発する可能性も高い病気でもあります。

恥ずかしさもあり、そのうち治るだろう・・・とほっておくと、たいへんな事にもなるやっかいなものなのです。

もしかしたら『痔』なのかもしれない・・・とおもっている人は結構多いのですが、

それは

『血便』と『痔』の区別がつきにくいということにあるんです。

簡単な見分け方ですが、それは血の色にあります。

もう痔とは、お別れです
あなたのおしりが楽になる、7つの法則とは

どす黒い色だと腸からの出血、
鮮やかな赤色だと肛門付近からの出血です。つまり『痔』です。

しかし、これに下痢や発熱、腹痛などを伴うと、大腸炎の可能性がありますので病院で
検査を受けてみてください。

『痔』には大きく分けて3つの種類があります。

あなたはどのタイプですか？

- ※ **いぼ痔** … 痔の中で もっとも多いタイプです。
(痔核) おしりの血行が悪くなって血管の一部が、こぶ状になったもの。
直腸にできたものを内痔核、肛門にできたものを外痔核と呼びます。
初期は出血が起こります。

- ※ **切れ痔** … 肛門の皮膚が切れたり裂けたりしてキズがついたもの。
(裂肛) 強い痛みがあり、血が出ることもあります。

- ※ **あな痔** … 肛門のまわりに膿がたまり、膿が外に出る穴ができてしまった状態。
(痔ろう) 発熱や痛みを起こします。

もう痔とは、お別れです
あなたのおしりが楽になる、7つの法則とは

症状としては

肛門のまわりに痛み、かゆみを感じる。
肛門のまわりにいぼ状のものがある。
肛門のまわりに違和感がある。
排便の際、出血がみられる。
便が細い。

これらが『痔』のサインです。チェックしてみてください。

「調子、よさそうじゃない」

「うん、ほとんど痛みもなくなってきたわ。
仕事に集中できないくらい痛くてクラクラしてたから、ほんとうに辛かった」

妹は、ある有名なデザイナーのブティックに勤めていました。

夏は冷房が効きすぎて寒いくらいの店内。
冬はファッション性を重視するあまり薄着です。 しかも1日中立ちっぱなし。

そして不規則な食事。

これでは『痔』にならないほうが不思議くらいでした。

とうとう立つことも出来ないほど、ひどくなって手術を受けることになってしまったのです。

「これからは、身体を冷やさないようにしなくちゃダメよ」

もう痔とは、お別れです
あなたのおしりが楽になる、7つの法則とは

「そう言うお姉ちゃんも便秘症だから、ひょっとして痔になってるんじゃないの？」

さすが経験者！

見抜かれていたようです。

ほっておいても死にはしない……
だけど良くもならない……

やはり、初期のうちにきちんと治さなくてはいけないのですね。

『痔』の治療の基本は、『痔』の原因となる生活習慣を改善することが大切です。
これは、どの段階の『痔』であってもいえることです。

つまり日々の生活の中で気をつけていれば、充分治すことが可能だということです。

あはっ……なんでこんなことになってしまったんだろう……と嘆く前に

それでは
7つの法則をお教えしましょう。

もう痔とは、お別れです
あなたのおしりが楽になる、7つの法則とは

1. 排便は力まないでゆっくりと。

便を出しきろうとして、いきんでしまうと肛門に強い圧力がかかり、うっ血します。
また、トイレに本や新聞を持ち込んだりしていませんか？
便器に座っている姿勢は、それ自体が肛門への負担となります。
トイレタイムは3分以内に。

2. 便秘、下痢をしない。

便秘になると長い時間いきんでうっ血していぼ痔に、また硬い便を出すことで肛門が切れてキズをつけ、切れ痔になってしまいます。
便秘予防には、食物繊維とたっぷりの水分補給が必要。
下痢になると、便が勢いよく出るため肛門に負担をかけることになり、さらに下痢便が歯状線のくぼみに入り込み、あな痔の原因となります。
便秘薬の常用は下痢になりやすいため、使用は避けたほうがよいでしょう。

3. 毎日お風呂に入る。

肛門のうっ血を防ぐためには、血行をよくすること。
特に腰やおしり周りを温めることが大切です。
そして、肛門の周りをやさしくマッサージしてあげましょう。



4. おしりをいつも清潔に。

排便のつど、肛門を湿らせたトイレットペーパーやベビー用のおしりふきティッシュなどで拭く。
また、ウォシュレットで洗うなどして清潔にしましょう。



5. 長時間の座りっぱなし、立ちっぱなしはやめる。

長い時間、同じ姿勢をしていると、肛門部のうっ血を増やしてしまい痔がおこりやすくなります。休憩時間や昼休みを利用して、軽く運動しましょう。

もう痔とは、お別れです
あなたのおしりが楽になる、7つの法則とは

6. アルコール、辛い物の刺激物はさける。

アルコールは、脱水作用があって便が硬くなり、大量にとると肝臓に負担がかかり、肝臓と肛門をつなぐ門脈系が停滞して痔になりやすくなります。
また、香辛料の大部分は体内に吸収されず便に混じるので、肛門を刺激してしまいます。

7. 下半身を冷やさないように。

きつめのガードルやジーンズ、ブーツなどで下半身を締めつけると、血行が悪くなります。冬は特に末端の血行が悪くなりますので、暖かい服装で出かけましょう。
また、冷たいものとりすぎにも注意しましょう。

また妊娠や出産で『痔』になることが多いのは、妊娠によって骨盤内の血液が増え、子宮が大きくなってうっ血がおこりやすくなることと、出産時のいきむことでうっ血がひどくなるためです。

これも生活習慣で改善することができますので、7つの法則を実践してみてください。

でも、なんと言っても『痔』の大敵は便秘です。

便秘は痛みの原因になるだけでなく確実に『痔』の悪化につながります。

便秘を改善して力まず排便できれば、『痔』の治療はもちろん予防にもなるというわけですね。



お通じを整えるには、新鮮な果物、野菜、イモ類、海藻類などの食物繊維をとること、そしてたっぷりの水を飲むこと、これが1番です。

もう痔とは、お別れです
あなたのおしりが楽になる、7つの法則とは

「お姉ちゃんもそのうち治るから・・・なんて軽くみてるよ
私のようになっちゃおうよ」

「う～ん」

私は妹をみて、やっぱりちゃんと治さなきゃねと思ったのです。

しかし手術が成功したにもかかわらず、妹は浮かない顔。

「だって、担当の先生ね、イケメンでカッコイイでしょ。
でも毎日、先生の前でおしり突き出して診てもらうのよ・・・
そして、順調です、よかったですねってニッコリして言うんだもん。
恥ずかしいやら、うれしいやら、複雑なんだよね・・・」

私は返す言葉がありませんでした。

あなたもこんなことにならない為にも、早めに治しましょう。

そして

もう『痔』とは、お別れです。

もう痔とは、お別れです
あなたのおしりが楽になる、7つの法則とは

最後に

痔にかぎらず、女性にとって悩みはつきないもの。

便秘・肌荒れ・にきび・ダイエット・ストレスなど、など・・・

でもそれは明るく、美しく、健康にすごしたい、前向きな姿勢のあらわれでもあるのです。

その多くが特別なことをするのではなく、実は生活のなかから改善されることがたくさんあります。

ポイントと実践方法をまちがえなければ、大丈夫なのです。

今回の『痔』の7つの法則 も毎日のちょっとした積み重ねで、きっと改善されることと思います。

あなたのお役に立つことを願って・・・

最後まで、お読みいただきありがとうございました。

福岡県福岡市南区平和1-23-62-511
有限会社 多磨
スマイル製作所 馬渡 かおる

もう痔とは、お別れです
あなたのおしりが楽になる、7つの法則とは

追伸：馬渡さんとは？

今回、エリカさんから紹介させていただいた 馬渡かおる と申します。

実は、私もガンコな便秘で 29年間苦しみました。

肉類が大好きな私は、典型的な下半身太りで、流行のファッションも楽しめませんでした。
おまけに、吹き出物、肌荒れがない日はありませんでした・・・

努力もしました。

でも、食事の改善もなかなかうまく出来ず、便秘薬に頼る毎日。
骨盤のゆがみが原因と言われれば、矯正グッズを購入したり・・・

お金もずいぶん使いました。

だって、29年間でしたから。 今から思うと、最悪です。

あなたもいろいろ試されているのではないのでしょうか？

結果がでなかったら、ガッカリですよ。 ムカムカしますよね。

そして

もう、一生便秘から解放されないのではと、不安になります。

でもね、、

薬を使用せず、便秘が克服できれば いいと思いませんか？

毎日が明るく元気よく、楽しくすごせますよね。

それには、ほんのすこしの努力とあなたの本当に便秘を克服する気持ちがあれば
大丈夫、必ず解決しますよ。

今後便秘について、メールをしていきますので
一緒に解決して行きましょうね。

もう痔とは、お別れです
あなたのおしりが楽になる、7つの法則とは

追伸

こんにちは、村本エリカです。
今回馬渡 かおる先生にお願いして、このレポート

もう痔とは、お別れですあなたのおしりが楽になる、7つの法則とは
をご提供させていただきました。

馬渡先生ありがとうございます！

このレポートを提供してもらった理由なんですが、
先日メールでお伝えしたアンケート覚えていますか？

アンケートの結果なんですが、あまりにも便秘で悩んでいる人が
多かったことです。

やはり、便秘になってしまうと、痔になってしまいます。

便秘も痔もダイエットと深い関係にあるようです。

健康的な生活を送るために、
ぜひこのレポートをご活用されてくださいね。

今後は便秘についてのレポートやメールを配信していきますので
どうぞ、楽しみにしてください。

もう、椅子に座るときだって痛い！って思う必要はなくなるし、
便秘のせいで痩せにくかった体質だって改善できるんですよ。

将来のことを考えると楽しくなりません？

まずは、このレポートで痔とお別れしてくださいね。

それでは、ありがとうございます！

ダイエットアドバイザー 村本エリカ