

## 腸の弱い方へ ～ 過敏性腸症候群とは ～

### ●過敏性腸症候群とは？

緊張や不安などの精神的ストレスなどによって、腹痛・便通異常をおこす症候群です。検査をしても腸そのものには異常がないのに、下痢や便秘、または両方を交互に繰り返すなどの症状が長期間続くのが特徴です。

1回の便量が少なく、腹痛は排便するとやわらぎ、残便感があります。

過敏性腸症候群になる人はもともと精神的なストレスに弱い性格の人といえます。

ストレスにさらされる機会が多い20代の女性や30～40代の働き盛りの人にも多くみられます。

### ●どうして起こるの？

大腸の腸管運動は自律神経がコントロールしています。極度の緊張や不安などのストレスを感じると、自律神経に緊張が伝わり、大腸に異常なけいれんが起き、ときに下痢や便秘を引き起こすのです。

### ●診断方法は？

過敏性腸症候群と診断するには、大腸内視鏡検査、血液検査などを行い、大腸癌などの重大な病気がないことを確認する必要があります。

熱が出たり、下血したり、体重が減少したりする場合、特定の食品で症状が出る場合、眠っているときも腹痛がある場合等は、他の病気を疑う必要があります。

### ●治療方法は？

治療の基本は、生活習慣と食事の改善です。

暴飲暴食を避け、規則正しい食生活と排便、軽く汗をかく程度の運動、十分な睡眠と休養を心がけましょう。便意がなくても、食後の決まった時間にトイレに行くよう習慣づけます。趣味やスポーツなどで、ストレスを発散してみましょう。

便秘や下痢などの症状を改善するためには、腸運動調整薬、鎮痙薬、抗うつ薬、精神安定剤などを使います。

詳しくは内科担当医にご相談ください。

(文責：櫛田)