

過敏性腸症候群と日常生活

監修・九州大学名誉教授 中川 哲也先生

●腸は口ほどに物を言う

人は不安だったり緊張すると、顔色が変わったり、手に汗を握ったり、足が震えたりします。このように心の波風は私たちの体のあちこちに変化をおこし、その胸の内を語っています。

心の動揺は、体の敏感な部分に真っ先に現れます。「過敏性腸症候群」と診断されたあなたの腸は、他の人よりもデリケートで、あなたの心の不安や緊張を、真っ先に感じとり代弁しているのです。「目は口ほどに物を言う」という言葉がありますが、腸もまた、心を映す鏡なのです。



中川 哲也先生

●腸の運動リズムが狂って症状がおきているのです

このような症状で悩んでいるのに、検便でも、レントゲン検査をしても、内視鏡でみても、腸に異常は見つかりませんでした。その点であなたの腸は健康な人と同じです。ただ腸のリズミカルな運動が狂ったために症状がおこるのです。

私たちの腸の運動は、内臓の働きをコントロールしている自律神経によって調節されています。そもそもこの自律神経というのは精神的なストレスの影響を受けやすく、とくに腸の運動をつかさどっている自律神経が過敏な人では、不安・緊張や心身の過労によって、腸の運動リズムが乱れ、便秘や下痢、腹痛などの症状がおこるのです。

●あなたは何型？

過敏性腸症候群は、次のタイプに分けられます。

①便秘型：コロコロした兔糞状の便が出て、腹痛を伴います。女性に多い傾向があります。

②下痢型：持続的な下痢便のある症状です。軟らかい便から、水っぽい便、粘液状の便とその状態はさまざまです。男性に多い傾向があります。

③便秘・下痢交替型：便秘したり下痢をしたり、便通が一定でない症状です。

上記の症状のはかに、お腹が張った感じやゲップ、腹鳴、オナラなどのガス症状が強いのも過敏性腸症候群の特徴の一つです。



症状をやわらげるために

まず、日常の生活習慣の見直しから始めて、心と体の両面から腸の運動を狂わせている要素を取り除いていきます。この治療は根気よく行なうことが大切。何が何でも全快するんだ、と最初から意気込むと、それが新たなストレスとなってしまいます。少しぐらい症状は残っていても、普通の社会生活を送れるようになればよい、ぐらいい気持ちで気楽に病気とつきあうのが秘訣です。

●仕事(勉強)、休養、睡眠、運動をバランスよく生活に取り入れる

たまには、心身ともに仕事や勉強から開放させて、適度な運動やレクリエーションで気分転換をはかりましょう。その際、できるだけリラックスして、マイペースで、楽しみながら行なうことが大切です。

●規則正しい食事時間と排便習慣を身につける

生活のリズムを整えて、不安定な腸の運動を整えることもできます。普通、食事をすると胃からの刺激が腸に伝えられて、腸は排便のための運動を始めます。これを胃結腸反射といいます。食後、決まって下痢をしたり、腹痛をおこす人は、この反射が亢進しています。また胃結腸反射によりせっかく生じた便意を、忙しさのあまりがまんしていくと便秘しやすくなります。規則正しい生活のもとで、決まった時間帯に食事をとり、胃結腸反射を利用して一定の排便習慣を身につけるようにしましょう。



●刺激物は避ける

もともとあなたの腸は種々の刺激に敏感に反応しがちですから、冷たい飲み物やアルコール、香辛料の多い食品は避けるようにしましょう。また人によって、特定の食物で症状が悪化することもあるので、それらの食物は控えるようにします。ただ、あまり神経質に食事制限をする必要はありません。なるべく消化のよい、栄養豊富なものを食べるよう心がけましょう。

●便秘型の人は

食物繊維を多くとりましょう

食物繊維は、腸の中で便をまとめて膨らませ、腸の粘膜を刺激して排便しやすくしますので、便秘型の人は積極的にとるようにしましょう。



避けたほうがよいもの

- お酒、コーヒー、タバコ
- 冷たい飲み物
- 炭酸飲料水
- カレー、トウガラシ、ワサビなどの香辛料を多く含む食事

繊維の多いもの

- 玄米
- フスマ
- コーンフレーク
- ライ麦パン
- トウモロコシ
- リンゴ(皮つき)
- バナナ
- ブルーベリー
- こんにゃく
- 野菜

●薬は医師の指示に従いましょう

勝手に下剤や浣腸などを乱用すれば、ますます症状は悪くなる一方です。医師はあなたの症状に合わせて、下剤や下痢止めのほか、胃腸の運動機能を調節する薬や精神状態を安定させる薬を組み合わせて、最もよい治療法を考えています。薬は、医師の指示どおりに飲むことが一番です。

●病状が長引く場合は専門医に相談しましょう

この病気は、精神的ストレスが密接に関連していることが多い、その治療は心身両面から総合的に行なわねばなりません。病気が慢性化して治りにくい場合は、専門医にご相談ください。

●食事は腹八分目に、ゆっくりと、よくかんで

暴飲暴食は胃腸に負担をかけるので慎みましょう。昔から「腹八分目に医者いらず」といいます。食事は楽しい雰囲気のもとでよくかんで食べると消化が促進されます。

医師からのアドバイス

病・医院名

〒965-0005 会津若松市一箕町亀賀藤原417-3

医療法人 健心会 えんどうクリニック

院長 遠藤剛

電話 0242(33)0700

ストレスにまつわる病気

過敏性腸症候群

えんどうクリニック 院長

遠藤 剛



てしまう場合もありますので、注意が必要です。

治療の第一はストレス解消

下痢や便秘を繰り返す方は要注意

ます。

早めの対応をおすすめ

最近、「過敏性腸症候群」という言葉を耳にしたことはありませんか。これは職場や学校、家庭などの人間関係や、転職、昇進、結婚などの環境の変化など、さまざまなストレスがおなかにきて腹痛や下痢、便秘といった便通異常が引き起こされる状態をいいます。この決まってトイレに行きたくなる、テストや何か発表の前に必ずお腹が痛くなる。このような経験がある方は「過敏性腸症候群」の疑いがあり

過敏性腸症候群はIBS(Intestinal Bowel Syndrome)ともいわれ、読んで字のごとくストレスなどにより腸が過敏になつて起こる病気です。性格的には神経質な人、まじめな人、内向的な人、正義感が強い人などにおこりやすく、男性よりも女性に多いと言われています。

この疾患は下痢を主体とする下痢型、便秘を主体とする便秘型、下痢と便秘の両方を繰り返す交替型の三つに分けられ、男性は下痢型、女性は便

秘型になりやすい傾向があります。特に下痢型の人は前述の通り、朝の通勤、通学時に急にトイレに行きたくなつたりしますので、これが大変ストressとなり、生活そのものに大きな影響を及ぼすこともなくありません。また、便秘型も長く続けばまれに痔になるケースもありますので、早めの対応をお勧めします。

この病気は検査をしても特に異常が見つかないので、

「気のせい」、「神経的なもの」として片付けられることもありました。しかし、きちんと治療を行つていかないと、どんどん重圧化して、入院し

治療としましてまず重要なのは、ストレスをできるだけ軽くすることです。適度な運動、十分な睡眠、規則正しい食生活、きちんとした排便習慣などを心掛けるようにしま

しょう。食事の内容にも気を付けることが大切です。下痢型の人はコーヒーや香辛料など刺激のあるものを控え、便秘型の人は食物纖維を多く取るようになります。これでもよくならないときは”ポリカルポフィルカルシウム”という食物纖維を強力にしたようなよい薬剤も出ています。

過敏性腸症候群は、ますます増加している病気で、きちんとした対応が必要です。自己治療に頼らず、早めに専門医を受診することをお勧めします。