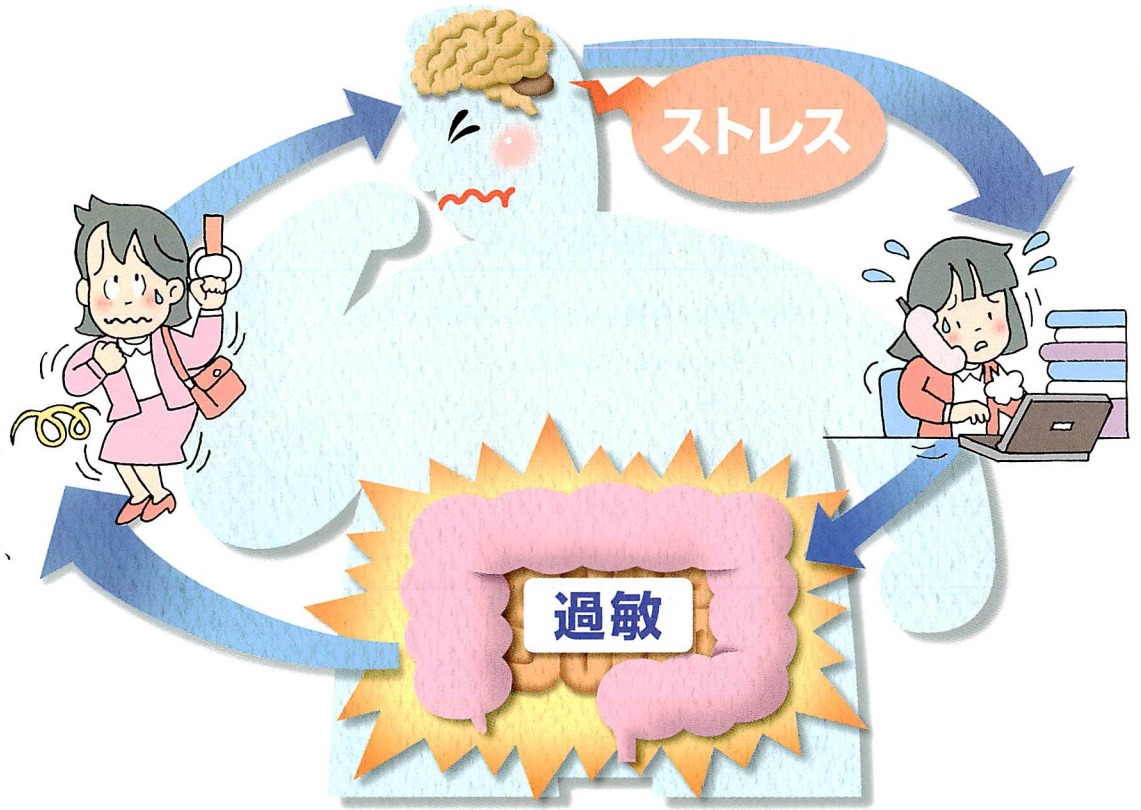
過敏性腸症候群とは？

監修：川崎医科大学 食道・胃腸内科教授　春間　賢 先生

Q. 過敏性腸症候群とは、どのような病気ですか？

A

過敏性腸症候群とは、血液検査や便潜血検査など一般的な臨床検査、また、大腸内視鏡検査や注腸造影検査で異常が認められないのに、おなかの痛みや不快感を伴う下痢や便秘を繰り返す病気で、IBSともよばれます。病気の原因は、まだはっきりと分かっていませんが、ストレスが原因の一つと考えられています。



Q. 過敏性腸症候群は、どのようにして起きるのですか？

A

私たちの腸の運動は、自律神経によって調整されています。この自律神経は、精神的なストレスの影響を受けやすく、ストレスを受けると腸が過敏な状態になり、腸の運動に異常が生じて、下痢や便秘といった症状を引き起こします。この症状がさらなるストレスになり、症状を繰り返すことで過敏性腸症候群になると考えられています。

Q. 過敏性腸症候群にはどのような症状があるのですか？

過敏性腸症候群の症状は、大きく3つのタイプに分かれます。

A

1 便秘型

便秘が続き、腹痛を伴います。

腹部膨満感や
残便感を感じる
ことも多くあります。

2 下痢型

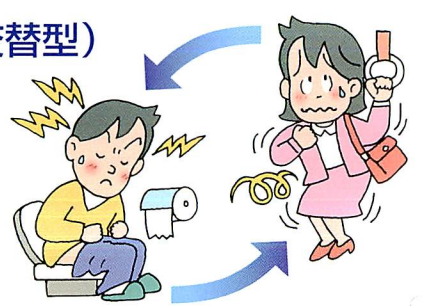
持続的な下痢便があります。

食後に腹痛を伴う
下痢を起こしたり、
便意を感じたりします。

3 混合型（便秘・下痢交替型）

便秘をしたり下痢をしたり、
一定しない便通異常が続きます。

ストレスを感じた時に
よく起こります。



過敏性腸症候群と上手につきあっていくためのヒント

仕事（勉強）、休養、睡眠、運動をバランスよく生活に取り入れて、病気と上手につきあっていきましょう

過敏性腸症候群治療の第一目標は、「生活習慣の改善」と「食事療法」を行い、症状を起こりにくくする環境を整えることです。
まずは、気分よく日常生活を送れるように、仕事（勉強）、休養、睡眠、運動をバランスよく取り入れて、無理のない範囲で生活習慣を改善することからはじめましょう。

● 規則正しい食事時間を守って、排便習慣を身につけましょう

生活のリズムを整えることで、不安定になった腸の運動を整えることができます。食後、決まって下痢をしたり、腹痛を起こしたりするのは、排便のための消化管運動が活発になりすぎているためです。また、消化管運動により生じた便意を、無理にがまんしていると便秘しやすくなります。決まった時間帯に食事をとり、消化管運動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。

● 食事は腹八分目に、ゆっくりと、よくかんで食べましょう

暴飲暴食は胃腸に負担をかけるので慎みましょう。食事は楽しい雰囲気のもとで、腹八分目に、ゆっくりと、よくかんで食べることで消化が促進されます。

● 薬はきちんと医師の指示に従って服用しましょう

医師は、あなたの症状に合わせて最もよいと思われるお薬を処方しています。自分の勝手な判断で、下剤や浣腸などを乱用しないようにしましょう。

● 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く、その治療は心身両面から総合的に行う必要があります。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。

医師からのアドバイス

病・医院名

●刺激物は避けましょう

IBSの患者さんの腸はさまざまな刺激に対して敏感に反応しやすいので、冷たい飲み物やアルコール、香辛料の多い食品はとりすぎないようにしましょう。

[避けたほうがよい食品]

- お酒、コーヒー
- 冷たい飲み物
- 炭酸飲料水
- カレー、とうがらし、わさびなどの香辛料を多く含む食事

● 腸のはたらきを助ける食品をとりましょう

乳酸菌食品は腸内細菌のバランスを整えて、腸のはたらきを助けます。また、便秘型の人は食物繊維を積極的にとるようにしましょう。（ある食物で必ず症状が出る場合は、食物アレルギーの可能性がありますので、医師に相談しましょう。）

[好ましい食品]

- 乳酸菌食品　・玄米
- リンゴ（皮付き）
- バナナ　・コーンフレーク
- ライ麦パン　・プルーン
- こんにゃく　・野菜　など