

●大事な体のコトを考える●

# 日々の健康医学講座



今号担当  
今井内科胃腸科クリニック院長  
今井 英人

第621回

## おなかの調子、大丈夫ですか？ 過敏性腸症候群について

過敏性腸症候群は重症化しないため、患者さん自身が病氣だと考えない場合が多いです。

腹痛や腹部不快感、便の異常に悩んでいる方、あるいは気にはしていませんが、放っているという方はいらっしゃいませんか？もしかしたら、それは過敏性腸症候群の症状かもしれません。今回はこの過敏性腸症候群についてご説明します。

### ●過敏性腸症候群とは？

過敏性腸症候群とは、腸の運動異常による腹痛や腹部不快感が悪くなったり、良くなったりすることを繰り返しながら、長期間にわたって続く病氣です。症状に伴って便の硬さや回数が変化したり、便やおならが出ると症状が軽快したりするなどといった特徴があり、便の状態で下痢が中心となる下痢型と便秘が中心となる便秘型、便秘と下痢が混在する混合型などに分かれます。また、これらの症状は食生活の乱れや疲労、心理的ストレス、アレルギーなどさまざまな要因で悪化することが知られています。そして、この病氣は腸の動きの異常によって起こるため、大腸内視鏡やバリウム造影検査、血液検

査などでは異常は見つからないという特徴もあります。

過敏性腸症候群の症状は、あまり長続きせず自然に軽快し、食べ物や精神状態に左右されやすいのが特徴です。そのため、患者さん自身が病氣と考えない場合が多く、さらには体重減少や血液検査異常というように重症化しないことなどいろいろな理由によって、医療機関を受診する患者さんの割合は高くありません。過去の調査では、過敏性腸症候群と診断される患者さんの割合は人口の15%位と推測されたものの、実際に医療機関を受診していたのはそのうち2〜3割しかいませんでした。しかし、現代のストレス社会では今後増えていく病氣と考えられ、症状による生活への悪影響、仕事の効率の低下などが社会全体の問題と考えられており、非常に注目されている病氣なのです。

### ●まずは生活リズムの改善から

治療には食事などの生活リズムの改善がまず重要です。例えば、食物繊維が多くなるように野菜や海藻を多く摂るようにし、高脂肪食やコーヒ、アルコール、香辛料などは控えるようにする方が良いでしょう。また、ある特定の食物で症状が悪化

するような場合には、アレルギーの関与が推測されることもありますので、そのような食物はなるべく避けるようにしてください。そして、食事の時間や量を一定に保ち、ストレスや睡眠不足を解消するように心がけましょう。このような生活療法に加えて薬による治療も行いますが、通常はその人の症状に合わせていろいろな薬を組み合わせて使います。

※

おなかの調子が悪くて悩んでいる方は、放っておかず一度専門の医師に診てもらいましょう。過敏性腸症候群の場合、生活療法と薬物療法を適切に組み合わせれば、ほとんどの方が改善されます。きっと今までよりも快適な毎日が送れるようになることでしょう。



●内科●胃腸科●小児科●老人科●人間ドック併設

医療法人

## 今井内科胃腸科クリニック

院長 今井 英人

〒465-0097 名古屋市名東区平和が丘5丁目27番地  
TEL&FAX 052-771-3322(代)

