

いきいき健康生活

鴻巣市広報「かがやき」 平成22年6月15日号 掲載

過敏性腸症候群

仕事中や授業中、緊張するとお腹が痛くなりませんか。誰にも相談できずに一人で悩んでいませんか？このような症状をお持ちの方は、過敏性腸症候群かもしれません。

過敏性腸症候群は、腹痛と下痢や便秘を繰り返し、検査をしても原因が見つからない病気です。腹痛のあと下痢便が出るもの、便意を催す回数が多いもの（神経性下痢）、腹痛を伴うサギの糞のようなコロコロした便が出るもの（便秘型）、腹痛と下痢や便秘を繰り返すもの（交代性便通異常）に分類されます。

大部分の方が、精神的な不安や過度の緊張などのストレスが引き金となり、自律神経のバランスが乱れ、排便のメカニズムが崩れて過敏性となります。休日や遊んでいるときにはあまり症状が出ません。

ストレス社会の現代では、誰もがなり得る病気です。ストレスの多い20歳代女性や30～40歳の働き盛りの方に多く見られます。

治療の前にまず、食生活及び生活習慣の改善が必要です。朝食を抜かずに3食きちんと食べて食事のリズムを作ることが大切です。食べすぎ飲みすぎはお腹に負担をかけます。腹八分目にしましょう。

喫煙やアルコールの多量摂取は避けましょう。また、過度の心配をしすぎないことも大切です。

薬物療法には、便通を整える薬（腸運動調整薬、合成高分子化合物）や腹痛、下痢、便秘を和らげる薬（整腸薬、腸運動抑制薬、下痢、鎮痙薬）、精神的な緊張を解くための薬（抗うつ剤、抗不安薬）などが用いられます。

また、ストレスを和らげるために、自己睡眠療法でリラックスした状態を作る自律訓練法などの心理療法を行うこともあります。

慢性的な便通異常の中には、大腸がんや炎症性腸疾患（潰瘍性大腸炎、クローン病など）のような大きな病気が潜んでいることがあります。

一人で悩まず、早めに医療機関（消化器内科、胃腸科、心療内科）を受診しましょう。