

(有) 静岡健康企画 ことぶき薬局 TEL055(977)6024 たまち薬局 TEL054(251)1678
ひまわり薬局 TEL053(463)4312 みかん薬局 TEL053(584)2230

過敏性腸症候群(IBS)について

仕事をしているときや電車で移動しているとき、映画を見ているとき…今トイレにいけないのに、お腹がやたらにゴロゴロする…。こんなときは本当に困ってしまいますね。

ストレスや緊張を感じると急にお腹が痛くなってしまふ、下痢になってしまふというような症状をくり返すようなら、それは「過敏性腸症候群」かもしれません。

だれもがなり得る現代病のひとつで、日本では5~10人にひとりがこの「過敏性腸症候群」で悩んでいると推定されています。

症状

主に5つに分類されます。

- ① 下痢型…しょっちゅうお腹が痛くなり下痢症状がでます。
- ② 便秘型…便通が続き、排便前にお腹が苦しくなることが多いです。
- ③ 不安定型…腹痛および腹部の違和感、下痢と便秘が複数日数間隔で現れます。
- ④ ガス型…他人の前でガスが出ているのではないかと意識することにより、余計におならがでてしまう症状です。
- ⑤ セロトニン型…腸に存在するセロトニンという神経伝達物質が分泌されると、腸の動きに異常が生じ、過敏性腸症候群の症状が現れます。

他にも下記のような様々な症状があります。

いつもお腹が張っているような感じがする。胃がむかつく。吐き気や嘔吐がある。食欲がない。気分の落ち込みや不眠 etc…

●どのような人に多い?

元々神経質でストレスを溜めやすい性格の方や極度の緊張状態によく陥りやすい方、生活習慣に乱れが生じている方によく見られます。

暴飲暴食やアルコール摂取も原因となります。

●男女比について

男女比は1:1.6程で、やや女性に多い傾向となっています。

男性は下痢型、女性は便秘型に比較的なりやすいといわれています。



原因

様々な原因が考えられますが未だはっきりとした原因は解明されていません。

- ① ストレス…身体的・精神的ストレスがかかると脳がストレスを感じて自律神経のバランスがくずれます。その事が胃や腸へ伝達され、腸の運動機能に異常を引き起こし下痢や腹痛、便秘症状が起こります。
この症状を繰り返す事で日常生活に支障をきたし、不安を感じるようになりストレスを感じるという悪循環に陥ってしまいます。
- ② 腸管機能運動異常…腸の動きが過敏になって痙攣し、腹痛や便通異常が起こります。
- ③ 内臓知覚過敏…腸にわずかな刺激が加わってもそれを過敏に『痛み』と感じてしまうために腹痛や便通異常が起きてしまいます。
- ④ 炎症…急性腸炎の後、完全に治りきっていないため、腸炎と似た症状（下痢と腹痛）が起こります。

間違えやすい病気の種類

大腸ポリープ、大腸がん、腸炎、潰瘍性大腸炎、クローン病、甲状腺の病気などが原因で起こっている可能性もあります。

自己判断せずに、医療機関で検査を受けて確かめる事が大切です。

薬物治療

- ① 便通を整える薬が処方されます。
(ミヤBM, ビオスリー、コロネル etc)
- ② 症状に応じて下痢や便秘、腹痛を和らげる薬を併用します
(フェロベリン、ロペミック、ブスコパン、トランコロン etc)
- ③ 起こる原因に応じて、抗不安剤やセロトニン阻害剤などを使う場合もあります。

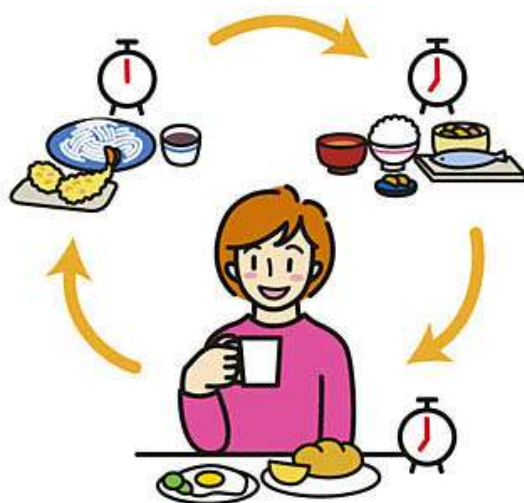
予防

・生活習慣の改善を心がけましょう。規則毎食きちんと正しい食事をして、お粥やうどんなどの消化の良い物を食べるようにしましょう。

・早食いやまとめ食いもせずゆっくりと噛んで食べましょう。

・ストレスに対して強い体を作るためにもビタミンやミネラルの摂取が重要です。

しかし、これらのことに気をつけすぎてしまい過度のストレス状態に陥ってしまうこともあるのでリラックスをして食事をするようにしましょう。



過敏性腸症候群かな？と思い当たる事がある方は医療機関へ

参考文献：おなかケアどっどこむ
文責：稲葉（実習生）