

ストレスが引き金になることも… 過敏性腸症候群



異動や転勤などに伴うストレスから、お腹の不調に悩んでいる人も多いのではないのでしょうか。お腹の不調の原因は感染症、生活習慣の乱れや精神的なストレスなど多岐にわたります。「過敏性腸症候群」は、ストレスが原因の一つとされ、急な下痢や便秘を繰り返して、日常生活に大きな影響を及ぼします。

過敏性腸症候群ってどんな病気？

過敏性腸症候群は、検査では異常が認められないのに、下痢や便秘などを伴う腹痛や腹部の不快感が慢性的に繰り返される病気です。

過敏性腸症候群の詳しい原因は解明されていませんが、ストレスが深く関係していることがわかっています。ストレスがかかったときに脳から発せられるストレス信号により、腸の運動を刺激するセロトニンが分泌されて腸の動きが激しくなり、急な腹痛や下痢を引き起こします。頻繁に繰り返すと不安が強くなり、ストレス信号がさらに強まって不調が生じやすくなるのが特徴です。

こんな症状はありませんか？

3カ月以内に腹痛や腹部の不快感が月に3日以上あれば注意信号！さらに、次の項目に2つ以上当てはまれば過敏性腸症候群の疑いがあります。

- 排便すると症状がおさまる
- 排便回数が増える
- 便が硬くなったり軟らかくなったり変化する

参考：RomeIII診断基準

生活習慣を改善しよう

過敏性腸症候群の予防・改善には、食生活と生活スタイルの改善が有効です。

ただし、症状が重いときや長引くときは、かかりつけ医に相談しましょう。医療機関では食事療法や運動療法のほか、症状に合わせた薬が処方されます。処方

薬には、下痢や腹痛などの症状を抑えるものや、セロトニンの働きを抑えて腸の運動異常や痛みを感じやすい状態を改善するものなどがあります。薬の処方を受けても、生活習慣の改善と並行して治療することが大切です。

食生活

●朝食を抜かない

1日3食きちんと規則正しく食べる。特に朝食で大腸のぜん動運動を促して、排便のリズムをつくるのが大切。

●刺激物を避ける

香辛料や塩分、冷たい飲みもの、アルコールを控える。悪玉菌のエサになり、腸内環境を悪化させる動物性脂肪（乳製品や肉類）の摂りすぎに注意する。

●水分と食物繊維を摂る

善玉菌のエサになり腸内環境を整え、便秘を解消する働きのある、野菜やきのこ、海藻、豆、果物などに含まれる食物繊維を摂る。



生活スタイル

●睡眠と休養でストレス解消

腸の動きをコントロールする自律神経を整えるには、十分な睡眠が不可欠。夜12時までには就寝し、朝は日光をしっかり浴びる。ストレスをためすぎないように、こまめに休養をとり、趣味や入浴などでリフレッシュするのも忘れずに。

●運動する

ウォーキングやジョギングなど適度な運動は腸の働きを整える。腹筋を鍛えると、スムーズな排便を助ける効果も。

●便意をがまんしない

便意をがまんすることを繰り返すと、次第に便意を感じにくくなる。



病気が隠れている場合も

下痢や便秘の中には、大腸がんなどの病気が隠れている場合もあります。

血便が出た、急に便が出にくくなった、便が細くなった、排便回数が増えた、発熱や腹痛、体重減少などの変化があった場合には、早めに医療機関を受診しましよ

う。

ただし、大腸がんは症状が出る前の早期発見が大切です。40歳以上の方は、年に1回は大腸がん検診を受診するようにしましょう。