季節の健康 TOPICS

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
- □排便回数が変化する
- □ 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

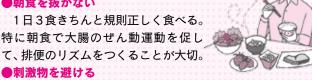
過敏性腸症候群の予防・改善には、食生活と生活ス タイルの改善が有効です。

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

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ことが大切。



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。

●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、朝は日光をしつか

り浴びる。ストレスをためすぎないよう、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

ウオ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ょ

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歳以上の人は、年に1回は大腸がん検診を 受診するようにしましょう。



