



## 過敏性腸症候群

### ☆どんな病気か？

- 腸の機能には問題はないが、心身のストレスから、下痢や便秘、腹痛が長く続く病気。



下痢型	下痢や軟便が1日に何回も起こる。いつ便意をもよおすか分からない。男性に多い。
便秘型	単なる便秘ではなく、腹痛や腹部の不快感を伴う。小さなコロコロの便が出る。女性に多い。
不安定型	便秘と下痢を繰り返すタイプ。

- 比較的まじめな方に多く、人間関係のストレス、環境の変化、暴飲暴食などが引き金になって症状が現れることが多い(日本人の約10%が、過敏性腸症候群の症状を持っている)。

### ☆なぜ発症するのか？～「脳」と「腸」の間のストレスの悪循環

脳が受けたストレスは、自律神経を介して腸に伝わり、わずかな刺激で腹部の不快感や痛みを感じるようになります。

一方、下痢や便秘などの腸の不調も、自律神経を介して脳にストレスを与えます。



### ☆なかなか良くなる場合は病院へ

過敏性腸症候群は、慢性的で治りにくい病気です。症状が明らかに回復するまで、半年以上かかることもあります。

しかし、命にかかわる重大な病気ではありません。

また、似たような症状の病気として、潰瘍性大腸炎、大腸がん、甲状腺の病気などがあり、それらとの判別も必要です。

### ☆治療

柱となるのが、生活習慣と食事の改善です。

また、休息を充分取る、体を動かす、趣味などで気分転換をはかる、コミュニケーションを楽しく取るなど、ストレスに上手く対処する方法を見つけることも大切です。



治療薬	はたらき
腸運動調整薬(セレキノンなど)	腸の運動を調整する。
イリボー	腸の運動を亢進させるセロトニンという物質を抑え、下痢を改善(便秘には無効)。男性の下痢型に用いられる。
コロネル、ポリフル	便の固さをほどよくし便通を整える。食後にコップ1杯程の十分な水で服用。下痢、便秘両方に効果あり。
鎮痙薬(チアトン、トランコロンなど)	腸の運動を抑える。
抗不安薬、抗うつ薬など	ストレスや緊張をやわらげる。