

日本人の5人に1人は経験者!?

過敏性腸症候群(IBS)って何?

コミュニケーションを大切に、患者さん一人ひとりと時間の許す限りていねいに向き合うよう心がけています。ふだんからのかかりつけ医としてなんでもご相談ください。



院長 石川尚之先生

自由が丘メディカルプラザ

土日・祝日も診察をしております!

※診察科・担当医により受付時間が異なります。

〒152-0035

東京都目黒区自由が丘2-11-16

日能研自由が丘ビル2階

TEL: 03-6421-1080

<http://www.jiyugaokamp.com/>

【診療科目】

一般内科・消化器内科・循環器内科・小児科

胃にも腸にもこれといって異常はないのに、すぐにお腹が痛くなったり、下痢や便秘に悩まされている方はいませんか?もしかするとその症状、ストレスが引き起こしているのかも…。最近急増中の腸の疾患、過敏性腸症候群(IBS)とはどんなものなのか、そしてその対処法を自由が丘メディカルクリニックの石川先生に教えてもらいました。

過敏性腸症候群(IBS)とは、腹痛や腹部不快感あるいは腹部膨満感を伴う下痢や便秘を慢性的、間欠的に繰り返す疾患のことです。通勤、通学途中にお腹が痛くなってトイレに駆け込む、試験や試合の前に急にお腹が痛くなるような経験をされた方はIBSかもしれません。原因は心理社会的ストレスにより自律神経のバランスが崩れるためと考えられています。また、腹部症状以外にも、抑うつ状態、頭痛、吐き気、おなら、不安感など多彩な症状を示します。日本人の5～10人に1人がIBSかもしれないと推測されるほど、誰もがなるかもしれない疾患です。特に

20代の若い年代に多い傾向があります。症状がひどい場合は学校や会社に行けなくなったり外出を控えるようになったりなど、生活の質を低下させてしまうこともあります。IBSかもと思われたときは、恥ずかしがらないでまずは医師に相談しましょう。過敏性腸症候群の専門科は、消化器内科や心療内科です。かかりつけの医師がいる場合はまずは先生に相談することをおすすめします。ほかに原因となる病気がないかどうかをチェックした上で、過敏性腸症候群かどうかを診断してもらいましょう。

Q1 過敏性腸症候群と通常の胃腸炎とは何が違うのですか?

A1 過敏性腸症候群は胃や腸に炎症や腫瘍などの器質的な病変がなく、機能異常であることです。腸の働きが強くなりすぎることによって腹痛や便秘(便秘、下痢、便秘や下痢を繰り返す交替型)などの症状が現れる疾患です。胃腸自体が悪いのではなく、何らかの原因があって胃腸を動かす神経が刺激されるために、腸の運動が盛んになり腹痛などが起こるのです。

Q2 患者さんが急増しているとのことですが、なぜだと思われませんか?

A2 腸が精神的社会的なストレスなどの刺激に対して過敏な状態になり、便秘異常を起こす疾患が過敏性腸症候群です。仕事や人間関係の悩みが多い現代社会では急増中です。

Q3 何歳くらいの人に多いですか?男女差はありますか?

A3 年代は20代から、働き盛りの30代、40代が多いです。性別では女性に多いです。また、男性では下痢型が多く、女性では便秘型が多い傾向にあります。

Q4 胃腸に負担をかけないために、普段からどんなことに気をつければよいのでしょうか?

A4 食事はまず朝食をとり、朝トイレに行く時間をつくる。そして3食なるべく同じ時間にとって、生活のリズムをつくる。食べ過ぎに注意して腹八分目を心がける。お酒は適量であればまったく問題ありません。飲み過ぎはだめです。タバコは控えたほうがいいでしょう。下痢をくり返している場合は、香辛料や冷たい飲食物、牛乳、脂っこいものなどを避けます。☑便秘をくり返している場合は、香辛料など刺激の強い食品は避け、水分や食物繊維を多く摂れるような食事を心がけましょう。