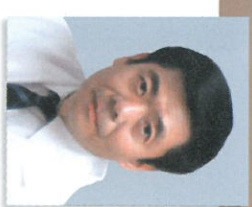


あせらずゆっくり腸の調子をとりもどそう

過敏性腸症候群



職場の異動や進学など生活環境が大きく変わる春。緊張やストレスも強まり、おなかの調子を崩してしまうこともあるでしょう。一時的な下痢や便秘は誰にでもあることです。が、毎朝、通勤や通学の途中で決まっておなかが痛くなったり、下痢や便秘が慢性的に続いている…。そんな場合は過敏性腸症候群かもしれません。

1 おなかの不調、ストレスのせいでは？

過敏性腸症候群は、腸に潰瘍や炎症などの異常が見つからないのに、おなかに張りなどの不快感や痛みがあり、下痢・便秘が慢性的に続く病気です。一般に男性の症状は「下痢型」が多く、女性の場合は「便秘型」や、下痢と便秘を交互にくりかえす「混合型」が多いという特徴があります。

過敏性腸症候群の原因はまだ完全にはわかっていませんが、ストレスによって自律神経のバランスがくずれ、腸の動きが異常になり、下痢や便秘を引き起こすと考えられています。またストレスで腸が知覚過敏になり、おなかに少しガスがたまっただけでも腸が痛みとして感じて、すぐにトイレに行きたくなってしまう場合もあります。

こうした症状が日常的にくり返されるために、この病気にかかると常にトイレのことが心配になり、そのこと自体もストレスになって、さらに症状を悪くするという悪循環に陥りがちです。不安が強く、日常生活に支障を感じている人、また腹部の不快感や痛みをともなう便通異常が1カ月以上続いている人は、かかりつけの内科で診察を受けてみましょう。医師に相談するだけで不安が解消され、なかには症状が軽くなる人もいます。

2 自己判断は禁物、ほかの病気が原因のことも

過敏性腸症候群は、排便すれば痛みなどの症状がおさまるのが特徴です。また「下痢型」の場合は、午前中に症状が起こることが多く、「下痢型」「便秘型」ともに夜間に症状がでることはあまりありません。もしも夜、寝ている間に症状が強まった場合は、ほかの腸の病気が疑われます。ですから自分で過敏性腸症候群と判断せず、医師の診断を受けることが大切です。

過敏性腸症候群の治療薬としては、便の水分量を調節して適度な硬さにするものや、消化管の運動を調節するものなどがあります。そのほかにも症状に応じて、腹痛、下痢、便秘などを緩和する薬や、ケースによって抗不安薬など緊張をやわらげる薬が処方されることもあります。

「下痢型」の男性を対象に、敏感になった腸を調整する「イリボー」という新しい薬も使われるようになりました。この薬は飲み始めて数日で効果が現れ、改善効果も高いため、患者さんのトイレに関する不安も軽減されます。



Illustration: Masahiro Takase

3 すぐ始められる改善方法

日常的にできる過敏性腸症候群の改善法として、おすすめなのが「歩くこと」です。歩くことは自律神経のバランスを整えるのに役立ち、ストレスの解消にもつながります。1日20～30分ほど、歩く時間をもてれば理想的です。

食事のポイントとしては、「下痢型」の場合、冷たいものや辛いもの、脂っこいものはできるだけ避けるようにします。「便秘型」の人は、コボウやイモなど食物繊維を多く含む根菜類を積極的にとるようにしましょう。不規則な食生活は腸の調子を乱す原因になります。下痢などで調子が悪いときを除いて、1日3食、規則正しく食事をとることが大切です。

またイラストで紹介している腸の動きをよくするマッサージや、緊張を解くメントも取り入れてみてください。

この病気は、ついがんばり過ぎてしまい、なんでも完璧にやろうとする人がかかりやすいといわれています。「100点をとるのではなく75点主義でいこう」というように、気の持ち方を変えることを心がけて、緊張をコントロールすることが症状の緩和に役立ちます。完治には時間がかかるかもしれませんが、あせらずに少しずつ、自分に合ったリラクセス法を身につけて、おなかの調子を整えていきましょう。

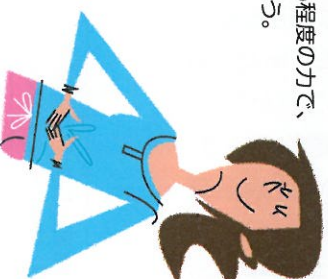
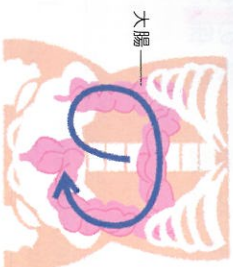
こんなセルフケアで快腸な毎日！

監修の鳥居先生へのインタビューにより作成

おなかの張りはこれで解消

腸のマッサージ

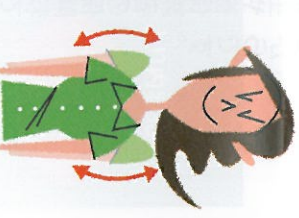
- ～風呂上りが効果的。生理前のおなかの張りの緩和にも～
1. あおむけに寝て、膝を立てる。
 2. 両手の指先を重ね、おなかの右から左に向かい、大きな「の」の字を書くように押していく。やや強め、気持ち良く感じる程度で、ゆっくり深呼吸をしながら行う。



緊張をやわらげて腸を整える

① 筋緊張弛緩法

- ～面接やプレゼンの前などにも～
1. 両肩を耳に近づけるイメージで、グツと上にあげる。
 2. 一気に脱力して肩を下げる。



② 腹式呼吸

ゆっくりと鼻で息を吸って
おなかに息を入れ、
ゆっくりと口から息を吐く。
これを繰り返す。

※おへそに手を当てると
呼吸を意識しやすい。



- 慢性的なおなかの張りや痛みに加えて、次の条件があてはまる場合には別の病気の可能性があります。自己判断せず、早めに検査を受けましょう。
- 50歳を過ぎてから症状が現れた
 - 家族に大腸がんや潰瘍性大腸炎の人がいる（過去にいた）
 - 理由もなく急に体重が減ってきた
 - 便に血が混じる
 - 夜間に痛みなどの症状が強くなる

監修の鳥居先生へのインタビューにより作成



女性のほうが多い 過敏性腸症候群

過敏性腸症候群は、男性に多い病気という印象があるかもしれませんが、たしかに「下痢型」は男性に多く見られますが、「便秘型」や「混合型」も合わせると、この病気は女性のほうが多いことがわかっています。女性に多いのは、発症に女性ホルモンが関係しているからです。女性には生理周期があり、生理前は黄体ホルモンが増えおなかが張ったり、便秘になりやすくなります。そして生理がはじまると、おなかがゆるくなりやすいのです。また一般に女性のほうが社会的ストレスを受けやすく、それが引き金となり便通異常を起こしやすいと考えられています。