



便秘と下痢を繰り返す

— 過敏性腸症候群 —

指導：東北大学病院心療内科/東北大学大学院医学系研究科行動医学 教授 福土 審

企画：
日本医師会

No. 422

過敏性腸症候群は、文明病

便秘と下痢を繰り返す場合、最も多い原因疾患は過敏性腸症候群(IBS)です。先進国に多く、一種の文明病といわれています。わが国でも全人口の14.2%ほどを占めています。

IBSはストレスで脳が興奮すると、それが内臓に伝わり、腸のはたらきが活発になる病気です。研究により、脳と腸の情報のやりとりが過敏であることが判っています。



まずは、生活習慣の見直しから

腸のはたらきを改善するため、規則正しい生活をしましょう。栄養バランスのよい食事を1日3回とり、唐辛子などの刺激物や脂っこいもの、加工食品、お酒やたばこを控えましょう。十分な睡眠をとり、定期的に体を動かしましょう。

ストレスを溜め込まないように、短くてもよいので1日のなかでリラックスする時間を作りましょう。



改善しない時は、かかりつけ医に相談を

生活習慣を見直しても、腸の状態が改善されない場合には、薬による治療が有効です。便秘や下痢を繰り返す以外に、体重が減ったり、便に血が混じったり、熱が出る場合には、大腸がんや炎症性腸疾患などの別の病気のこともあります。我慢しないで、かかりつけ医に相談しましょう。