



しいのみつうしん

第44号

2010. 5発行

頻繁な便通異常にお困りのあなたに！

【過敏性腸症候群とは？】

主として大腸の運動性の機能異常により腹痛、便秘あるいは下痢が起こる状態です。この異常が起こると、消化管がさまざまな刺激に対して非常に敏感になります。ストレス、食事、薬、ホルモン類、その他のわずかな刺激が消化管の異常な収縮を起こし、通常は下痢になります。下痢と便秘の間に便秘が起こることもあります。

【症状】

◇過敏性腸症候群は、その症状から大きく分けて3つのパターンに分類できます。以下のような症状が1カ月以上続いて、ほかに原因となる病気がない方は、過敏性腸症候群の可能性が考えられます。

＜下痢型＞・腹痛や腹部不快感をともなう慢性的な下痢

・一日に何度もトイレに駆け込む

＜便秘型＞・腹痛や腹部不快感をともなう慢性的な便秘

・一般的に女性に多く見られる

＜下痢・便秘交替型＞・下痢型と便秘型の症状を繰り返す

＜その他＞・ガス症状、腹部の膨満感、お腹がゴロゴロ鳴る（腹鳴）など

【原因】

◇過敏性腸症候群の原因としては、不規則な生活、精神的な緊張や不安、ストレスなどが挙げられます。中でもストレスは過敏性腸症候群の最大の原因であるとされています。緊張や不安、ストレス等が自律神経を介して腸に伝達され、その結果、腸が過敏になり腹部症状を引き起こすと言われていています。

【どんな人に起こりやすい？】

◇過敏性腸症候群の方は自律神経失調傾向にあると言われていています。もともと自律神経は、精神的なストレスの影響を受けやすく、とくに腸の運動をつかさどっている自律神経が過敏な人では、ストレスにより腸の運動リズムが乱れ、症状が起こります。

性格的には、几帳面で神経質な人がなりやすいといわれています。

また、時間的に追われていたり、環境の変化についていきにくく、対人関係が複雑な方にも多く見受けられます。うまく発散することができず、一人で抱え込んでしまう人ほど、もともと敏感な胃腸を刺激し、過敏性腸症候群の症状が出やすくなり、繰り返すという悪循環にとらわれやすくなります。

がんばり過ぎるタイプでは、ストレスをストレスと感じずに、からだの方が反応してしまう例も少なくありません。

【予防するには】

◇生活習慣の乱れは、過敏性腸症候群の原因のひとつです。生活習慣を改善し、QOLを高めましょう。

- ・規則正しい生活を送る
- ・十分な睡眠と休養をとる
- ・バランスのよい食事を三食きちんと食べる
- ・適度な運動を行う
- ・趣味などで気分転換をする
- ・リラックスできる時間や空間を作る

◇症状パターン別の食事療法

<下痢型> ・冷たい飲み物、香辛料、油分の多い食品、発酵食品など、腸粘膜を刺激し下痢を悪化させる食品を避ける

- ・消化に悪い食品を避ける

<便秘型> ・アルコール、香辛料、炭酸飲料、脂肪分の多い食品など、刺激物を避ける

- ・食物繊維をとる

<下痢・便秘交替型> ・その時の腸の症状に合わせて食べものを選ぶ

【薬物治療】

◇便通を整える薬

- ・高分子重合体（ポリカルボフィルカルシウム）：食物繊維の作用を強力にしたような薬です。下痢の場合は、便中の余分な水分を吸収して便をかためます。便秘の場合は、吸収した水分を保つことによって便がかたくなるのを防ぎます。
- ・消化管運動調節薬（トリメブチンなど）：消化管運動を調節して、下痢、便秘、腹痛を改善します。

◇症状に応じて、下痢や便秘、腹痛を和らげる薬

<下痢> ・整腸剤（乳酸菌製剤など）：腸内環境を整え、便通異常を改善します。

- ・腸管運動抑制薬（ロペラミドなど）：大腸のぜん動運動を抑制して、下痢を止めます。

- ・セロトニン拮抗薬（ラモセトロン）：ストレスによる下痢を改善し、大腸の痛覚を抑制して腹痛を改善します。男性のみ効果が確認されています。

<便秘> ・下剤（酸化マグネシウム、ピコスルファートなど）：大腸のぜん動運動を高めるもの、大腸の水分吸収を妨げて便をやわらかくするものがあり、排便をうながします。

<腹痛> ・抗コリン薬（メペンゾラートなど）：平滑筋の収縮を抑制し、下痢や腹痛を和らげます。

◇心理的な症状を和らげる薬

- ・抗うつ薬：気持ちの落ち込みや抑うつ状態を改善します。
- ・抗不安薬：不安や焦りを和らげます。

しいのみ薬局	関市上白金 105-1	☎0575-27-0130	Fax 0575-27-0131
しいのみセンター薬局	岐阜市北山 1-14-27	☎058-241-1818	Fax058-241-1839
華陽しいのみ薬局	岐阜市祈年町 1-19-2	☎058-271-1640	Fax058-275-1949
南しいのみ薬局	岐阜市芥見南山 2-8-47	☎058-244-2112	Fax058-244-2110

お薬や「健康食品」のことなどに関して、Eメール(shiinomi@blue.ocn.ne.jp)によるご相談もお受けしています。

お気軽にご相談下さい。 ファルマネットぎふ ホームページ(<http://www.pharma-net.co.jp>)