

おなかの不調 軽く見ないで

ストレスが原因 過敏性腸症候群

ストレスでおなかの調子が悪くなる過敏性腸症候群（IBS）の患者は日本人の成人の1割に上るとされる。軽く見られがちだが、外出できないほど重症化することもある。薬による治療の選択肢が広がっており、症状を理解して病気とつきあうことが大切だ。

自己判断せず検査を

中部地方の女性（59）は10年前、欧州旅行中におなかをこわし、帰国後も腹痛や下痢が続いた。内視鏡などの検査で異常がなく、IBSと診断された。

屋市の金子宏・内科部長（心療内科）から「2週間ほど病院で過ごしてみませんか」と提案された。

IBSはストレスが体の症状として表れる病気の代表例だ。下痢の多い「下痢型」、硬い便の多い「便秘型」、その両方がある「混合型」などのタイプがある。20～30代が最も多い。

入院して家事の心配から解放されると、おなかの調子も改善した。「苦痛を苦痛だと認識していなかったと気づいた」。無理しない生活を心がけ、症状の悪化は少なくなった。

通常の検査で異常はなく、腹痛や不快感、下痢、便秘を繰り返し、不安や緊張でさらに悪くなる。

市販薬を使いながら我慢しているケースが少なくないといわれるが、自己判断には気をつけたい。便秘型なのに、時々下痢をするために市販の下痢止めを使うと、症状を悪化させ病院を

育った環境も影響か

治療では、下痢や便秘を繰り返す悪循環を断ち切る事が目標になる。

まずは生活習慣の改善。休食を十分にとり、脂っこい食べ物や酒、香辛料を控

受診する患者もいる。川崎医科大学の塩谷昭子教授（消化管内科）は「腹痛や便の異常は大腸がんやクローン病、潰瘍性大腸炎でも起きる。別の病気でないことを検査しておくことが重要だ」と指摘する。発熱や関節痛、急な体重の減少などは、こうした病気の可能性を示すサインだ。

金子さんは「薬で症状が和らぐと、不安も減り、おなかの状態も落ち着く。初めに薬を使うだけで8割ほどは症状が改善する。どういう状況で症状が出るかに気づけば、環境を変えてストレスを避けるといった対処もしやすい」と話す。

え、腸への負担を減らす。生活習慣の改善で良くならない場合は薬による治療を検討する。腸内の水分を吸収して便の量を調節する高分子重合体や、腸の運動を整える消化管運動機能調節薬などを症状に応じて使い分ける。抗うつ薬なども使うこともある。

大坂市立大学消化器内科の富永和作・病院教授からは、幼少期に母親から離すストレスを定期的に与えたラットを調べ、「腸管グリア細胞」という腸の神経活動を調節する細胞の形が変化していることを発見。成体になってからさらにストレスを加えると、変化が大きくなり、腸も過剰に動きやすくなっていった。



考え事をする、ぐうと腸が動き出し、腹痛が始まる。おなかのことが気になる出すと痛みが増した。それでも家事は手抜きができて、外出時はトイレの心配ばかりするようになった。

処方された整腸薬や下痢止めを使っていたが、3年前に軽いうつ状態になり症状も悪化。受診していた星ヶ丘マタニティ病院（名古屋

長期間にわたって繰り返す症状が出ている
通常の検査でがんや炎症などの異常がない

- 生活習慣の改善
- 十分な睡眠
- 暴飲暴食しない
- 腸で働く薬
- 腸の活動を抑える
- 便の量や固さを整える
- 下痢、下痢止め
- 抗うつ薬

大坂市立大学消化器内科の富永和作・病院教授による

星ヶ丘マタニティ病院の