

これから、どんなことに気をつければよいのですか？



1 趣味や運動などでストレスの発散に努めましょう。
趣味や適度な運動は、ストレスによってともすれば内向的になる気分を和らげます。



2 十分な休息・睡眠を。
疲労や睡眠不足はストレスを悪化させます。体調を整えて基本的な体力をつけましょう。



3 不規則な食生活などのライフスタイルを改善しましょう。
偏食などをせず、バランスのとれた食事を心がけることが大切です。



4 刺激物は控えめに。
腸を刺激するような 香辛料や炭酸飲料、アルコールなどはできるだけ控えたいほうがよいでしょう。

松本クリニック

水戸市大塚町1879-6
TEL : 029-309-6655

処方された薬剤は何ですか？

- () ×1日 回(朝, 昼, 夜) 食前, 食後, 食間, 就寝前
- () ×1日 回(朝, 昼, 夜) 食前, 食後, 食間, 就寝前
- () ×1日 回(朝, 昼, 夜) 食前, 食後, 食間, 就寝前
- () ×1日 回(朝, 昼, 夜) 食前, 食後, 食間, 就寝前
- () ×1日 回(朝, 昼, 夜) 食前, 食後, 食間, 就寝前

★誤って指示された用量を超えて服薬した場合は、直ちに医師または薬剤師にご相談下さい。
★他の診療科や医療機関に受診の際には、重複や薬剤の相互作用を防ぐ意味で、処方されている薬剤をメモして持参するか、実物を持参して下さい。

TAG-042-1-0612

病気を知ろう⑨

過敏性腸症候群(IBS) といわれたのですが

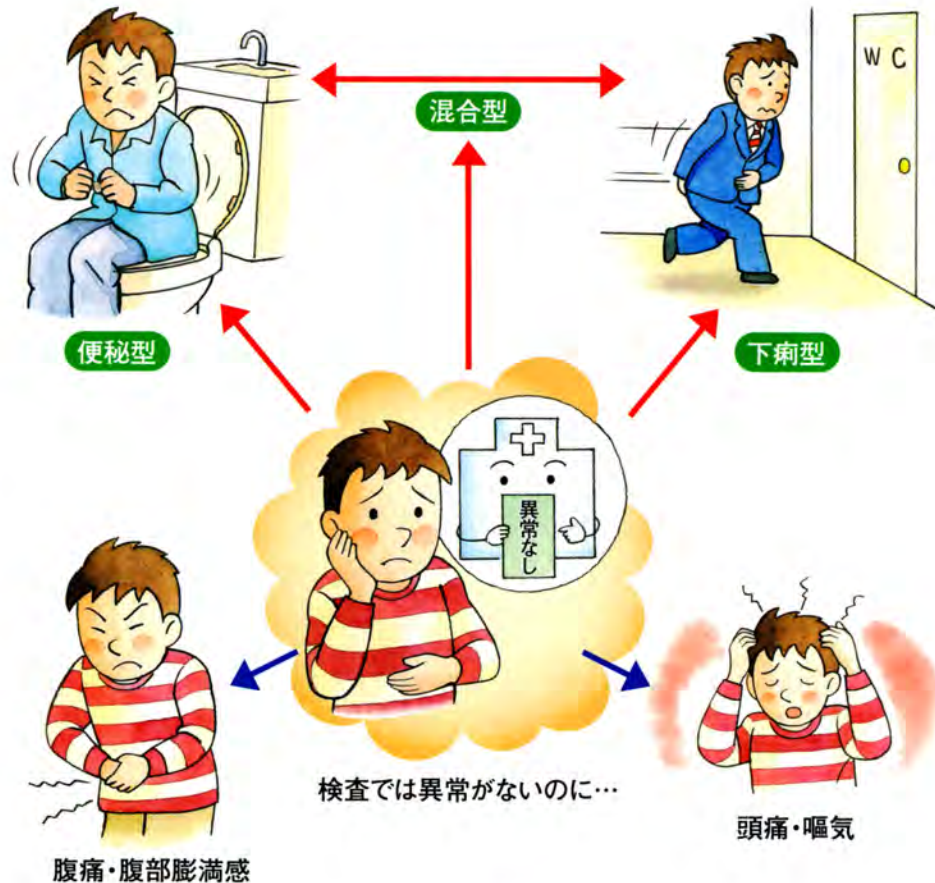
監修 東京慈恵会医科大学消化器・肝臓内科教授 田尻久雄



過敏性腸症候群 (IBS)って何ですか？

過敏性腸症候群 (IBS: irritable bowel syndrome) とは、大腸・小腸に器質的な病変がみられないのに、お腹を中心としたさまざまな症状が現れる「症候群」です。症状は、腹痛、腹部膨満感(ガスなどがたまってお腹が張る感じ)、便秘異常(下痢・便秘)、嘔気などがその代表格ですが、ときには頭痛、めまいといった消化器系以外の症状が出てくる場合もあります。

症状の傾向はおおまかに分けて、腹部の痛みや張りを伴う便秘が特徴の「便秘型」、腹痛を伴う下痢が特徴の「下痢型」、そして便秘と下痢の症状を併せもつ「混合型」、これらのいずれともいえない「分類不能型」の4つがあり、症状は排便によって軽快することがほとんどです。

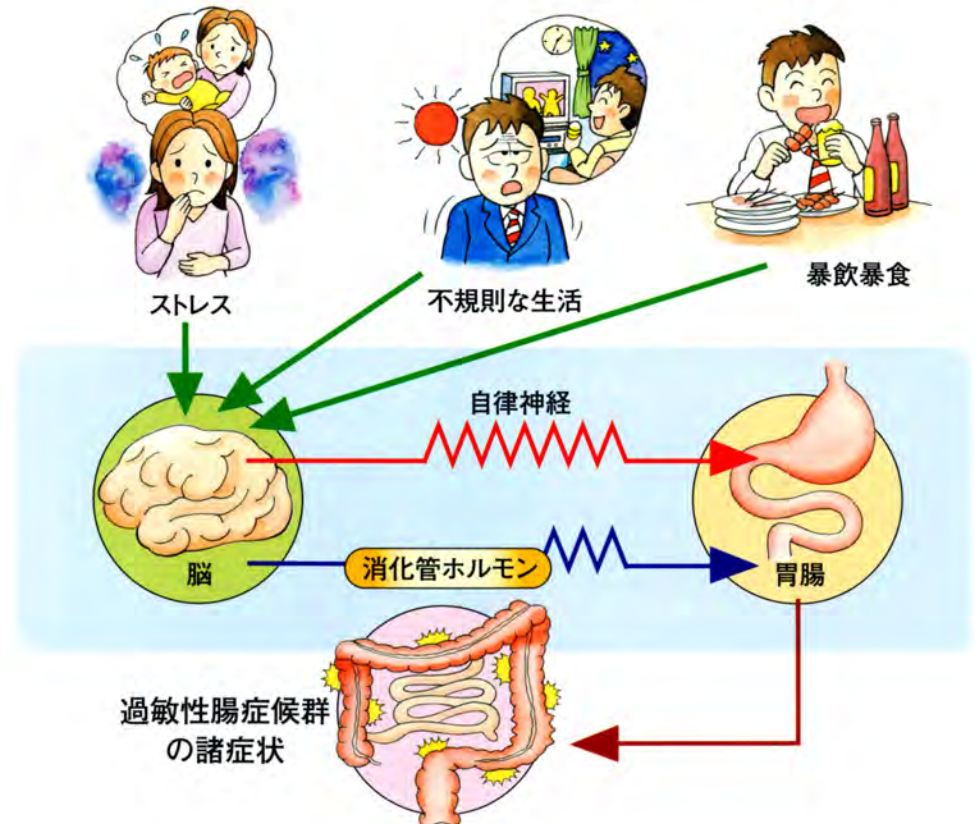


原因は何ですか？

IBSの原因ははっきりとは解明されていませんが、現在のところ「何らかの誘因」が引き金となって中枢・末梢神経系や消化管ホルモンなどの調節がうまく行かなくなり、小腸・大腸の運動がスムーズに行われなくなったり、消化管が知覚過敏の状態になったりすると考えられています。

この「何らかの誘因」は、不規則な生活や暴飲暴食なども挙げられますが、多くの場合、不安・緊張などのストレスだとされます。IBSの症状は、例えば月曜日の朝や、外出前に強くなる傾向がある一方、睡眠時や休日前にはあまり症状はみられません。もともと胃腸はストレスをはじめとする精神的な刺激に敏感な臓器であり、ストレスが強ければ強いだけ、消化管にも影響が出やすくなるというわけです。

その意味で、IBSは家庭や職場・学校などの人間関係や、環境の変化などさまざまなストレスにさらされている、現代人ならではの病気なのかもしれません。



どうして私だけがこんな症状になるのですか？

IBSは特殊な病気ではありません。それどころか日本人の場合、全人口の10～20%程度にIBSがみられるとも言われるくらい「よくある病気」です。しかし、患者さんにとってIBSの症状は非常に辛いものです。いつ便意が切迫してくるかが気になり、例えば仕事や授業中も不安感が消えませんし、外出時も長時間降りられない急行ではなく、各駅停車しか乗ることができなかつたりします。さらには腸内にたまったガスが漏れ、「自分は周囲の人に嫌われているのでは…」と自己嫌悪に陥る人もおられます。IBSの患者であること自体がストレスとなって、症状の悪循環が生まれてくるのです。

IBSは都市生活者、頭脳の労働者に多い傾向があり、特に神経が細やかでデリケートな性格の人に発症しやすいようです。また、年齢的には20～30歳代の若い世代に比較的多くみられますが、最近では思春期や学童期の小児にも増加し、登校拒否の原因のひとつとして注目されています。



どんな検査をするのですか？

便の検査、血液検査、X線検査、内視鏡検査などが行われます。これらの検査は、腸に器質的な疾患がないかどうかを調べるためのものです。もし検査で異常があれば、その症状はIBSではなく、腸炎や潰瘍、あるいは腫瘍といった別の疾患が原因の可能性が高くなります。しかし、検査で特に問題となる疾患が見当たらないのに、お医者さんにかかれる6ヵ月以上前から繰り返す腹痛やお腹の不快感などの症状があり、最近の3ヵ月では月に3日以上割合で、①排便によって軽快する、②排便回数の変化で始まる、③便性状の変化で始まる、という3つの症状のうち2つ以上があてはまる場合にIBSと診断されます。

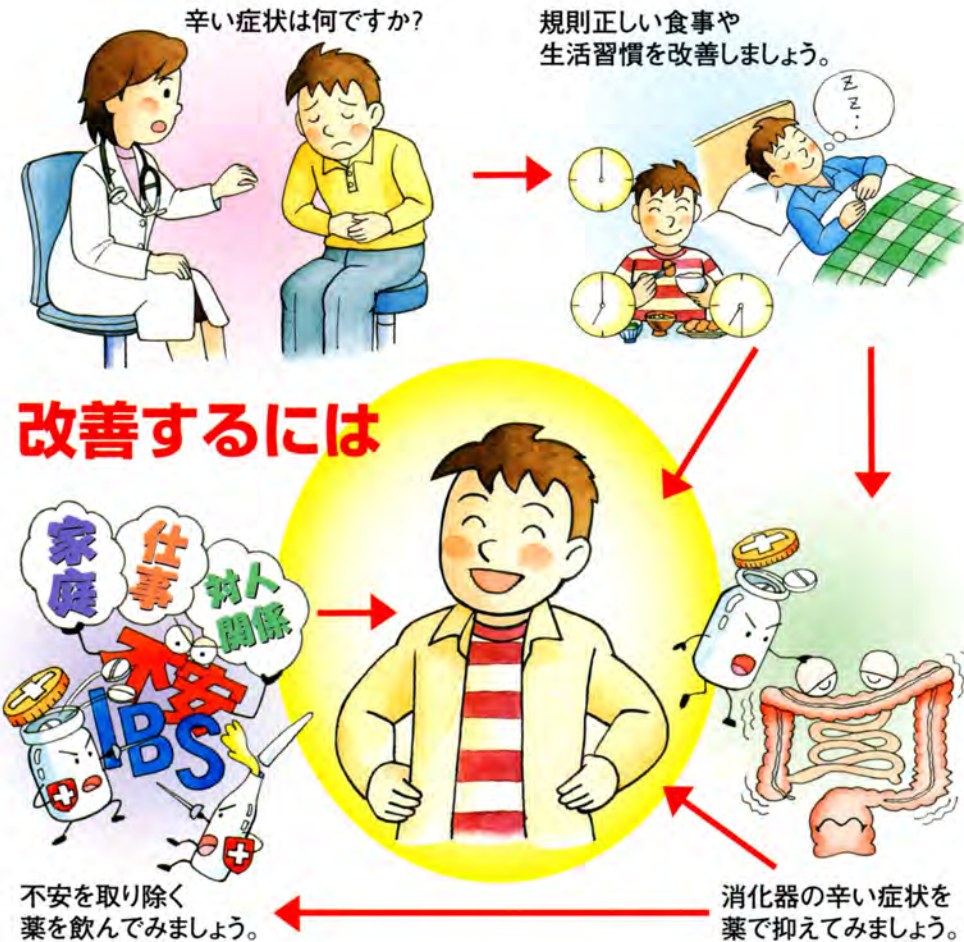
また、ストレスとの関係から、IBSには心身症としての側面もあり、診断のために心理検査などが行われることもあります。



IBSは、どうやって治すのですか？

IBSは症状が比較的長期にわたって続く病気です。しかし、器質的な疾患ではありませんので、まずは症状に大きく影響を与えているストレスを解決したり発散したりすること、食生活を含めた生活習慣の改善など、リラックスした毎日の送ることができるよう努めることが大切です。

とは言え、ストレスを解決するのは、現実問題として簡単なものではありません。そこで、薬剤を用いて「消化器の症状を抑えたり、ストレスや不安をとりぞく」治療が行われています。



IBSの治療には、どんな薬が使われるのですか？

下痢や便秘に対して効果がある薬剤としてまず挙げられるのは「消化管運動機能改善薬」です。この薬剤は、スムーズに行われなくなった胃腸の動きを正常に近づけていく働きを持った薬で、胃腸の運動を活発にさせて排便を促すタイプや、逆に運動を抑えて下痢を止めるタイプなど、症状への作用のしかたによっていくつかの種類があります。

腹痛に対しては、「鎮痙薬」が使われます。IBSによる急な腹痛は大変辛いものですが、この薬剤は比較的すみやかに腹痛を和らげます。

また、IBSの症状にストレスが大きく関係している場合は、「抗不安薬」が有効です。その他、便の性状を改善する「繊維製剤」、下痢・便秘を改善させる「乳酸菌製剤」、「下剤」もあります。

IBSの症状はさまざまですが、症状に合わせて色々な薬剤がありますので、医師と十分に相談しましょう。IBSの治療には患者さんと医師との信頼関係がきわめて重要であるといわれています。

IBSの治療に使われる薬剤

消化管運動機能改善薬	胃腸の運動を正常に近づけていく働きをもった薬です。胃腸の運動が停滞したり、活発すぎることによって起こる辛い症状（下痢や便秘）を改善します。
鎮痙薬	腹痛を和らげる働きをもった薬です。比較的すみやかに作用し、がまんできないお腹の痛みを抑えます。
乳酸菌製剤	腸の健康に有益な細菌「ビフィズス菌」を主成分とした薬剤で、「プロバイオティクス」とも呼ばれます。腸内の細菌分布の異常を整え、下痢の症状を抑える働きがあります。
下剤	腸内で硬くなった便に水分を移行させて柔らかくしたり、大腸の粘膜に刺激を与え、便を排出させる薬です。便秘の苦しい症状の改善に効果があります。
繊維製剤	食物繊維で便の水分バランスをコントロールする薬です。便秘と下痢の両方の症状を和らげます。
抗不安薬	心をリラックスさせ、ストレスや緊張感、不安感をとりぞく働きをもった薬です。ストレスに敏感な性格の患者さんにとっても有効です。