

過敏性 腸症候群 (IBS)

今回のBeWellでは通勤や通学途中に、また大事な会議や試験の前など、緊張すると急にお腹が痛みだし、トイレが我慢できなくなり、すぐに下痢や便秘などを繰り返してしまう症状「過敏性腸症候群(IBS)」について原因から治療までご説明します。

緊張すると
お腹が
痛みだす...

KYOTO MEDICAL ASSOCIATION

BeWell

医師会からの健康だより

■発行／(社) 京都府医師会

これだけは知っておきたい
健康の知識

VOL. 60



下痢や便秘などを
繰り返す...

過敏性腸症候群 (IBS)

はじめに…

通勤や通学途中に、また大事な会議や試験の前など、緊張すると急にお腹が痛みだし、トイレが我慢できなくなり、すぐに下痢や便秘などを繰り返してしまう。

そのため、便のことがいつも気になって、電車やバスを利用したり、人の多いところを外出することをためらってしまう人、あるいは仕事や学校の授業など物事に集中できず、いつも不安を持って生活している人は要注意です。



このように、**下痢や便秘と同時に**

- 腹痛や腹部不快感を伴う。
- 排便することによりその腹痛が改善する。
- 夜間就寝中には下痢を来す事が少ない。
- ストレスにより症状の増悪を来す。

このような症状が見られた場合は、**過敏性腸症候群**が疑われます。



過敏性腸症候群とは

ストレスの多い現代社会に急増している病気のひとつで、日本人の約5~10人に1人、とくに10~30代の若い年代に比較的多く見られる病気です。

過敏性腸症候群は、症状の原因となる器質的疾患が見つからないにもかかわらず、腹痛や腹部不快感を伴う便通異常が繰り返し起こる機能的疾患で、4つのタイプに分類されます。

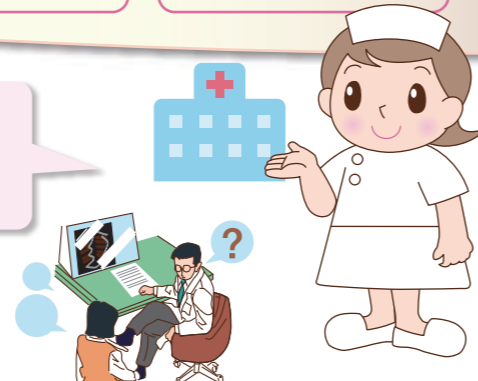
過敏性腸症候群のタイプ

- **下痢型**
泥状便や水様便が多いタイプ
- **便秘型**
硬い便やコロコロ便が多いタイプ
- **混合型**
下痢と硬便を繰り返すタイプ
- **その他**
これらに当てはまらないもの

過敏性腸症候群と診断するうえで一番大切なことは、器質的疾患がないことを検査で確認しておくことです。

(※右ページ参照)

また、X線やCT検査あるいは大腸内視鏡検査などで形態的な異常がないために、なかなか過敏性腸症候群と診断してもらえず、そのつらい症状が他人になかなか理解してもらえない事もよくあります。



*1 器質的疾患(きしつてきしつかん)とは、内臓や神経、筋肉、器官といった各組織において病理的・解剖的な異常が生じた事により引き起こされる疾患・疾病の総称のこと。器質的疾患は例えばレントゲン検査や内視鏡検査などにより病態が確認できる疾患を指します。

*2 機能的疾患(きのうてきしつかん)とは、体の組織等において解剖学的・病理的な異常が見当たらないにもかかわらず、臓器や器官などの働きが低下する疾患を指します。

鑑別すべき器質的疾患

過敏性腸症候群とよく似た症状をきたす病気には、潰瘍性大腸炎やクローン病といった炎症性腸疾患、大腸ポリープや大腸がんといった腫瘍性疾患などがあります。また糖尿病や甲状腺機能障害、パーキンソン病やパニック障害などの精神神経疾患の場合もあります。あるいは、日頃服用している薬が原因して起こっている場合もあります。

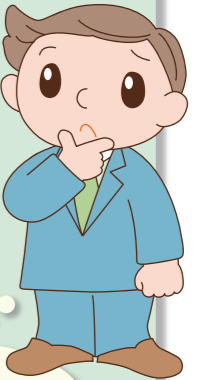
《過敏性腸症候群と鑑別の必要な疾患》

- 大腸がん
- 炎症性腸疾患：潰瘍性大腸炎、クローン病
- 感染性腸炎：腸結核、アメーバ腸炎、偽膜性腸炎
- 甲状腺機能異常症
- 慢性膵炎
- 子宮内膜症
- 服用薬剤の副作用(解熱鎮痛剤、抗潰瘍薬など)

過敏性腸症候群とよく似た症状をきたす病気があるんだね…



検査で確認しておいたほうがいいかもなあ



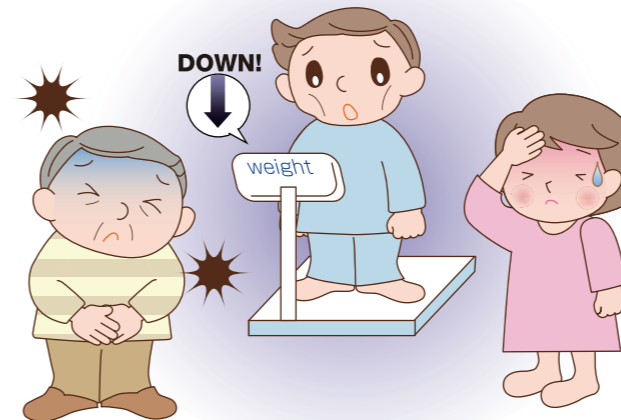
他の重篤な器質的疾患の可能性があるので、精密検査が必要です。

《アラームサイン》

警告症状・徴候

危険因子

- 発熱/関節痛/皮疹
- 粘血便
- 急激な体重減少
- 夜間就寝中の症状発現
- 異常な身体所見(腹部腫瘍、口腔内潰瘍)
- 50歳以上
- 大腸器質的疾患の既往歴または家族歴



50歳を越えてから症状の出始めた人、体重減少のある人、発熱や皮疹のある人、便に粘液や血液が混じることのある人は、**過敏性腸症候群でなく、他の重篤な器質的疾患の可能性があるので、精密検査が必要です。**

治療法

ライフスタイルの改善

下痢や便秘をきたす器質的な異常のないことが明らかになったら、ライフスタイルの改善に取り組みましょう。症状の悪化をきたすようなストレスを減らし、規則正しい食生活と、十分な睡眠をとることが大切です。下痢症状がある場合は、刺激物をさげ、乳製品やアルコールを控えめにし、また便秘症状がある場合も刺激物はさげ、海藻類や煮た野菜などで十分な食物繊維を摂ることを心がけましょう。

食事

- 三食を決まった時間に摂りましょう
- 暴飲暴食を避けましょう
- 食物繊維の多い食品を摂りましょう
(ガスがたまりやすい場合は、
豆類や根菜類は避けましょう)
- 刺激の強い食品や冷たい飲み物は
控えましょう



日常生活

- 喫煙を控えましょう
- 十分な休息と睡眠をとりましょう
- 朝食後は、便意がなくてもトイレに
いく習慣をつけましょう



ストレス解消

- 散歩などの軽い運動を
生活に取り入れましょう
- スポーツや趣味で
気分転換しましょう



薬物療法

過敏性腸症候群の治療薬は、下痢や便秘、腹痛などの症状にあわせて用いられます。従来の整腸剤や下剤のほかに、便の硬さを一定に安定させる働きのある薬や、腹痛を軽減させる漢方薬に加え、腸内でのセロトニンの作用を抑えることで、ストレスからくる下痢症状や腹部症状を改善する新薬も開発されました。



気になる症状がある場合は一人で悩まず、
まずは専門医にご相談ください。

