

過敏性腸症候群

平原内科・消化器科

平原 睦庸 先生

今回はお通じ(大便)のお話しです。

食事をしていました方ごめんなさい。後で読んでね。

健康であることを昔の人はこう言う。「快食、快眠、快便」

よく食べて、よく寝て、いい便が出る。楽しい人生を送るために大切な事。

便の調子など大した問題ではないよ。我慢すればいい。本当にそうですか。今回は慢性下痢についての話です。感染症に伴う下痢や嘔吐の話はまたの機会に。

すぐ下痢する。ストレスがあると下痢が続く。不快だけでなく社会生活、仕事や学業に困る。会議中や車や電車に乗車中、ゴルフのコースで急に便意が出る。こんな症状がある方は「過敏性腸症候群」を考えます。

診断は症状から疑って大きな病気(大腸がん、潰瘍性大腸炎など)のない事を確認します。アラームサインと言われるもの。50歳以上、大腸がんの家族歴、発熱、体重減少、血便、夜間就寝中の腹痛。こんな症状は他の病気の存在も疑われます。早めに消化器内科を受診、大腸検査を相談してください。

治療の方法です。

①食事療法:繊維質の多い食べ物(緑黄色野菜や大根、ニンジンなど)を多く摂る。避けた方がよいのは辛い食品、脂肪の多い食品、酒や炭酸飲料。牛乳なども下痢する人は控える。

②生活習慣の改善:規則正しい生活を目指す(食事、排便、睡眠)。適度な運動、趣味を持つ。避けるべきは不規則な生活。疲労やストレスをためる。睡眠不足。運動不足。

内服治療は症状を考えて選びます。

もう一つ。この疾患、過敏性腸症候群は心療内科的疾患としても扱われます。ストレスが病気を悪くして症状をひどくするからです。

誰もおなかの調子が悪いとがんがあるかと心配します。このような方には大腸内視鏡検査をお勧めします。症状を受容できるようになると腹痛も減り楽になります。

まあちょっと便の調子が良くない時もある。でも悪い病気はないから大丈夫。こうなればいいですね。