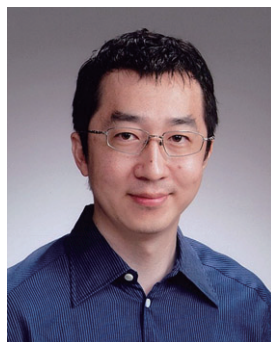


「過敏性腸症候群」 つてなあに？



消化器内科
田村クリニック

みうら しゅうへい
三浦 崇幣

日本消化器内視鏡学会
消化器内視鏡学会専門医・指導医
日本消化器病学会 消化器病専門医
日本肝臓学会 肝臓専門医
医学博士

「何週間も下痢や便秘が続いている」、「急に下痢でお腹が痛くなり、トイレに駆け込むことがよくある」、「下痢と便秘を交互に繰り返す」、「排便すると腹痛がやわらぐ」、「排便後、残便感がある」、「よく腹痛や腹部膨満感に悩まされる」、「便秘がちでウサギの糞のようなコロコロした便ができる」、この中に当てはまる項目が3つ以上ある場合、過敏性腸症候群(BS)である可能性があります。

BSは「機能的ディスペプシア(FD)」とよく似た病気で、FDが上腹部症状を主体とした病態に比し、BSは下部の症状を主体としている点が大きな違いでしょう。BSは、腹痛や腹部の不快感などの症状を伴う下痢や便秘が続く病気で、X線検査や内視鏡検査をしてもはつきりした異常は見つかりません。精神的なストレスなどが誘因となり、胃腸の働きに異常をきたした結果発症します。一般の人の約20%がこの病気に悩まされており、ストレス社会である現代にますます増えている病気の一つです。

診断は除外診断になりま
すから、まずは専門家の診察を
受け、癌や炎症性腸疾患などの
器質的異常がないことを確認
することが重要です。「BSと言
われていたけど、実は癌があっ
た」などということがあつては
いけないのです。

①ライフスタイルを改善しま
しょう。規則正しい生活、これ
は全ての病気に重要なことで
す。②ストレス解消法を見つけ
ましょう。これは難しいので
うが、重篤な病気ではないので
、気持ちを楽に持ちましょう。
③下痢の患者さんは、刺激の多
い食べ物避けましょう。乳製
品、アルコールなどは症状を悪
化させることがあります。④便
秘の患者さんは、水分と食物繊維
をたくさんとるようにしま
しょう。刺激性の下痢は好まし
くありません。⑤病院でもらっ
た薬をきちんと飲みましょう。
通常は、胃腸の働きを調節する
薬、ちよつどよい便を作るのを
助ける薬などが処方されます。
場合によっては、安定剤や漢方
薬などが効果がある場合もあ
ります。

BSかな?と思ったら、いつで
もご相談ください。