



ストレスが呼ぶ便通異常

「過敏性腸症候群」

■ おなかの不快な症状に悩まされていませんか？

胃や腸の消化器に特に疾患がないにもかかわらず、以下のような症状で生活の質(QOL)を損なってしまうことがあります。具体的な症状をみてみましょう。

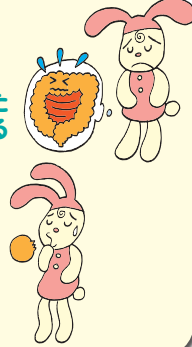
◆ 便通

- ・ 下痢が続いている
- ・ 便秘が続いている
- ・ コロコロとした便が出る
- ・ 下痢をしたり、便秘をしたり交互に繰り返す
- ・ 残便感がある



◆ おなかの症状

- ・ おなかが痛くなる
- ・ おなかにガスがたまった感じ(腹部膨満感)がある
- ・ おなかがゴロゴロする
- ・ よくおならが出る
- ◆ その他
 - ・ よくゲップが出る
 - ・ 食欲がない など



◆ 悪化要因

- ・ すぐにトイレに行けない状況(電車の特急など)で症状が悪化する。
- ・ ストレス、緊張などがあるときにも症状が悪化する。
- ・ 朝、出かけるときに症状があり、夕方帰るときには症状がないか、軽い。
- ・ 眠っているときや、休日には症状がない。

このような症状がある方は、今ではもっともポピュラーな病気となった「過敏性腸症候群」かもしれません。過敏性腸症候群は、医療現場で使用されている診断基準がありますので、次のページでご紹介します。



▼ 過敏性腸症候群って？

あなたは、大切な試験や会議を前にすると急な腹痛や下痢が始まって困るといった悩みを抱えていませんか？
心あたりがあるとしたら、あなたも「過敏性腸症候群」かもしれません。

これといった消化器の疾患が見つからないにも関わらず、便秘や下痢などの便通異常や腹痛が数か月以上続く慢性疾患を「過敏性腸症候群 (irritable bowel syndrome 略してIBS)」と呼びます。

消化器疾患の中でもとても頻度の高い病気です。日本人の10〜15%に認められるともいわれています。高校生くらいから40代に多いのが特徴ですが、最近では小・中学生にも増えてきました。

男性では下痢型、女性では便秘型が多い傾向があり、お腹が張ってゲップやおならがよく出て困るといふ方もいます。

命にかかわる病気ではないものの、重症化すると、通学・通勤電車に乗ってられない、試験当日や重要な会議の時ほど便意を伴う急激な腹痛に襲われるなど、日常生活に大きな支障をきたします。

監修

東邦大学医療センター
佐倉病院 消化器内科

山田 哲弘 医師
やまだ あきひろ

過敏性腸症候群について

過敏性腸症候群はIBS*と呼ばれることもあり、医療現場では、世界的な診断基準を用いて診断しています。しかし、この診断基準を採用する際にとっても大切なことがあります。 ※英語表記(irritable bowel syndrome)の頭文字をとって「IBS」

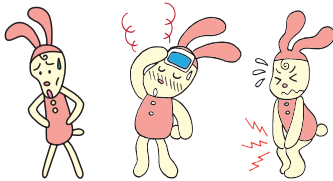


診断基準を採用する前にチェックすることがあるピッ!

大事なこと

◆ほかの身体的疾患がないことが診断上重要!

- ① 血便
- ② 過去1年間の大きな体重減少(5%以上)
- ③ 発熱
- ④ 関節痛
- ⑤ 腹部腫瘍などの身体所見



◆自覚症状に基づいて診断する「ローマⅢ基準」

最近3か月の間に、月に3日以上にわたっておなかの痛みや不快感が繰り返し起こり下記①～③のうち2項目以上の特徴を示すもの

- ① 排便によって症状がやわらぐ
- ② 症状とともに排便の回数が変わる(増えたり減ったりする)
- ③ 症状とともに便の形状(外観)が変わる(柔らかくなったり硬くなったりする)

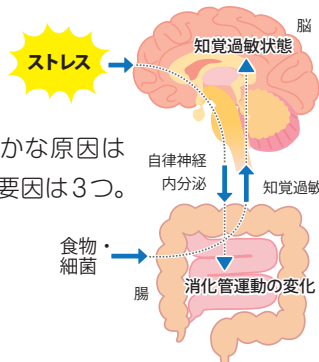
3か月くらい前から…月に3日以上…症状が二つ以上…



◆病気の原因・誘因について

現段階(2019年現在)では、明らかな原因はわかっていませんが、考えられている要因は3つ。

- ① ストレス説
- ② 内臓知覚過敏説
- ③ その他



脳と腸の情報交換…この関係は知らなかったピッ



▼診断基準と主な原因

過敏性腸症候群の診断には、国際的に用いられているローマⅢ基準(上記参照)が用いられます。

ただし、過敏性腸症候群と症状が似た疾患の中には、大腸がんや潰瘍性大腸炎といった重篤な病気があるため、血便、体重減少、発熱、関節痛、腹部腫瘍などの症状がある場合は必ず受診し、必要に応じた各種検査を受けてください。

それにより他の疾患がないことを確認することが過敏性腸症候群の確定診断の大前提です。

その上で、下痢や便秘、排便回数の増減が3か月の間に月に3日以上あり、さらに排便によりスッキリするならば、過敏性腸症候群に当てはまります。

発症の原因としては、次の3つが挙げられます。

① ストレス

原因のトップは、精神的なストレスにより自律神経のバランスが崩れるためと言われています。

小腸や大腸からなる腸は食べ物や物を消化・吸収するだけでなく、不要なものを便にして肛門へ運び、体外に排泄する役割も果たしています。

食べた物を送り出していくためには、腸の収縮運動が不可欠ですが、強いストレスがかかると自律神経のバランスが乱れ、腸の動き

■ 症状が出やすい状況とかかりやすい人

現在、最大の原因はストレスとされていますが、身体的・精神的にストレスを受ける状況(緊張や苦痛)だと症状が出やすく、また、かかりやすい人は以下のとおりとされています。

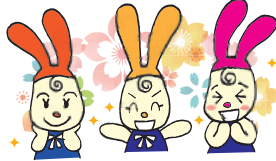
まじめな人



内向的で弱気な人



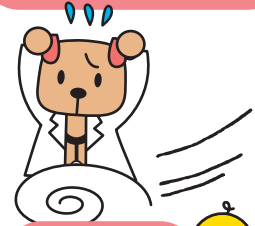
20代の若い女性や働き盛りの人



うつ傾向の人



大事なテスト中・就活面接中・プレゼン中など、起こってほしくない時にも症状は現れます。



大事な時に限って症状が出るんだピッ



■ 診断

- 問診(症状・経過・誘因など/症状の内容・いつ頃から始まったか・悪化の誘因など)
- 一次検査・二次検査と段階的に行われる

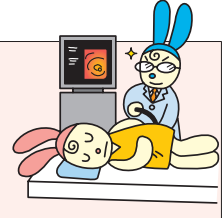
一次検査	便潜血検査(便に血が混じっていないか調べる検査)や、大腸にほかの病気があるかどうかを調べます。
------	---

↓異常があった場合

二次検査	大腸内視鏡・大腸X線検査のほか、器質疾患を除外する他の検査[検体検査(血液・尿・糞便)、画像検査(上部内視鏡、腹部エコー、腹部CTなど)] 器質疾患とは…大腸がんをはじめとする腫瘍性疾患・感染症・炎症性腸疾患等のことを指します。
------	---



ほかの病気がないかも含め、ちゃんと検査するピッ!



● その他

心理的要因が強いと考えられる場合には、性格テストのような心理検査を行う場合があります。

に異常をきたします。腸の収縮運動が速くなり過ぎると下痢を起し、逆に動きが悪くなると便秘を起します。

② 内臓知覚過敏

腸へのわずかな刺激であっても、それを過敏に「痛み」と感じてしまい腹痛や便通異常が起こります。

刺激を感じる脳の方が過敏になっていることも考えられます。

③ その他

細菌やウイルスによる感染性腸炎にかかると、回復した後に過敏性腸症候群になりやすいことがわかっています。

▼強く影響しあっているお腹と心

腸と脳は、普段から相互に強く影響し合っており、密接に情報をやりとりし合いながら働いています。

それだけに腸はストレスの影響を大変受けやすく、過敏性腸症候群の患者さんは、脳から腸に向かう信号も、腸から脳に向かう信号も強過ぎる状態となってしまうのです。

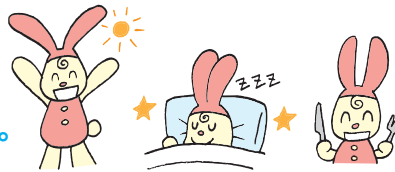
お腹を壊して困ることが続くと、「肝心な時にまた便意をもよおしてしまうのでは…」と、さらなる不安や緊張を招いてしまい悪循環に陥っているケースも少なくありません。

治療の基本となるのは、生活改善です。ストレスをため込まないように、まずは十分な睡眠と休養をとり、バランスのとれた食事を

■ 日常生活の注意点

規則正しい生活を心がけてください。

① 睡眠時間・食事時間を一定にしましょう。



② 暴飲暴食を避けましょう。

特に注意が必要なのは、炭水化物や脂肪を多く含む食事、乳製品などはとりすぎないようしてください。また、下痢を招く食べ物(飲み物)がわかっている場合は、避けましょう。

*コーヒー・アルコール・香辛料：腹痛や便通の変化が生じやすくなることがあります。

*便秘の方…食物繊維を多く含む食品が効果的で、さらに適度な運動によって症状の軽減も期待できます。



③ 勉強や仕事などの合間に、ひと息入れて休憩をとりましょう。

また、お休みの日に仕事を持ち込むのも、できれば避けてください。



■ 心理療法について

薬物療法をおこなっても軽快しにくい患者さんには、心理療法が有効なことがあります。

心理療法には、ストレスマネジメントに加えてリラクセーション(弛緩法)・集団療法・認知行動療法・対人関係療法・催眠療法などがあります。治療における次のステップとして覚えておいてください。

<注意>

便秘が続く場合、自らの判断で市販薬を安易に使用することで、さらに症状を悪化させることもあります。また、過敏性腸症候群と診断されても便に血がまじっていたり、体重が減ってくる場合は、必ず専門医を受診してください。

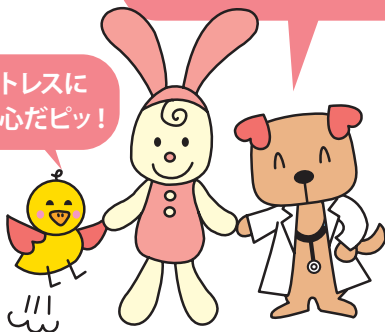


腹痛・便通異常などの症状は加齢によって軽くなることもあるようですが、お酒に頼らないリラックス方法を、ぜひ見つけてみてください!



便通の悩みから不登校になったり、うつ病になったりする人もいますので、早めの対処を!

ストレスにご用心だピッ!



とりましょう。
適度な運動や、趣味などでストレスを発散することも症状の緩和に役立ちます。
症状が重い場合は、専門家によるカウンセリング(助言や指導)などの心理療法や、鎮痛薬、消化器運動機能改善薬、漢方薬などを用いた薬物療法を行います。ストレスや不安の緩和に、抗不安薬や抗うつ薬などが効果的な場合もあります。
ただし、過敏性腸症候群の一番の原因はストレスですから、一時的に症状を抑える薬にばかり頼るのではなく、ストレスの大きい生活を改善することが最も大切であることを忘れないでください。
また、過敏性腸症候群は加齢によって軽快していく傾向のある疾患です。高齢になつてから便通異常が続いたら、念のために大腸がんなどの検査を受けておきましょう。