

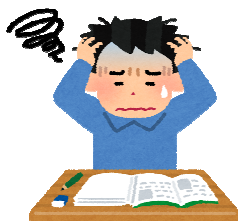


今月は過敏性腸症候群(かびんせいちょうしょうこうぐん)のお話です。

【過敏性腸症候群:IBSとは】

精神的なストレスや自律神経バランスの乱れなどによって腸のはたらきに異常が生じ、便秘や下痢など排便の異常を引き起こす病気のことです。排便の異常の現れ方は人によって異なり、絶えず下痢が続くケースもあれば、便秘と下痢を繰り返すケースもあります。

また、腹痛やお腹の張りなどを伴うことも多く、中にはトイレから離れられず日常生活に支障をきたすようなケースも少なくありません。



【診断基準】

過敏性腸症候群の診断基準(ローマⅢ基準)

最近3ヵ月の間に、月に3日以上にわたってお腹の痛みや不快感が繰り返し起こり、下記の2項目以上の特徴を示す

- ① 排便によって症状がやわらく
- 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)



便の形状と頻度から「下痢型」、「便秘型」、「混合型」、「分類不能型」の4つのタイプに分けられます。

【予防と治療】

まず、生活習慣の改善が重要です。ストレスを溜めず、睡眠、休養を十分にとるように心がけましょう。

食事を規則的にとり、暴飲暴食、夜間の大食を避け、食事バランスに注意しましょう。

食事療法としては…

<下痢型>

- ・刺激性のある食品(香辛料のよく効いた物など)をさける。
- ・冷たいものを一気に飲まない。
- ・高脂肪食を控える。・アルコールを控える。

<便秘型>

水溶性食物繊維(ネバネバ系の繊維：里芋、山芋、オクラ、もずく、ワカメ、ナメコ等)を意識的に摂取する。

<ガスが溜まってお腹が張る症状の方>

「低FODMAP(フオドマップ)食」を意識してみる。

「FODMAP」とは。

F(Fermentable):発酵性の以下の4つの糖質

O(Oligosaccharides):オリゴ糖(玉ねぎなど)

D(Disaccharides):二糖類(ヨーグルト、牛乳など)

M(Monosaccharides):単糖類(蜂蜜、果物など)

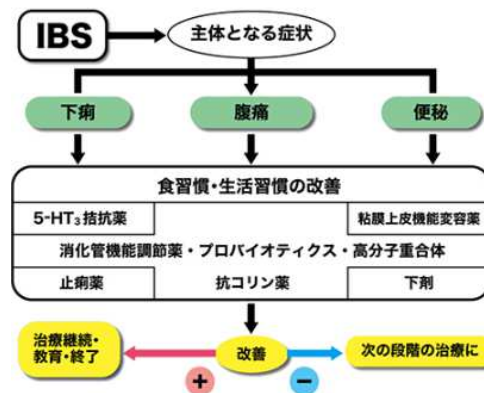
A(and)

P(Polyols):ポリオール(人工甘味料キシリトールなど)

これらを避ける食事内容を心がける。

また、生活習慣を改善しても症状がよくなる場合は、お薬による治療を行います。

治療薬として腸の動きを整える薬や整腸剤、また下痢型の方には便の水分バランスを調整する薬があります。



症状によって作用の異なる薬を服用していきます



第1段階の治療フローチャート