



健康一口メモ

仙台市医師会
広報委員
枝 幸基

「過敏性腸症候群」をご存じでしょうか。名前は知らなくても、大事な会議や試験の前におなか痛くなる、授業の途中におなかゴロゴロ鳴って気になるなど、経験した方は多いと思います。ストレスに腸が敏感に反応して便通に異常をきたす状態です。

ほとんど便が固くならない「下痢型」、固い便やゴロゴロした便が多い「便秘型」、下痢になったりゴロゴロ便になったりする「混合型」に分けられます。下痢型は、電車や飛行機などで何度もトイレに行かなければならず、心配で旅行にも行けないという方がいます。また学生さんの場合、中学校、高校と環境が変わるたびに悪くなり、朝、学校に行こうとするとおなか痛くなる場合があります。

なぜストレスから下痢や便秘になるのでしょうか。脳と腸は神経でつながっています。脳がストレスや不安を感じるとその信号が腸に伝わり、腸の動きに影響がでることが分かっています。過敏性腸症候群の人は体質的にその信号が伝わりやすく、少しの刺激でも腸が過剰に反応して痛みを感じてしまいます。これがさらにスト

過敏性腸症候群について

レスになって症状を悪化させてしまうのです。この信号を伝える部位で「セロトニン」という物質が深く関わっていることが分かってきました。

症状を楽にするにはどんな方法があるでしょうか。まずこれが自分の責任ではなく、体質であることを理解して上手に付き合っていくことが大切です。心配し過ぎたり、無理したりせず、リラックスして過ごすことを心がけます。学生さんの場合は、自分が気にするほど周りの人はおなかの音に気付いていないことを説明して安心してもらおうようにしています。下痢型の場合は、先ほどのセロトニンを抑制する薬がとてよく効きます。便秘型では、単純に腸が動いていないわけではなく、とくに若い方は動きのパランスが崩れている場合が多いので、安易に市販の下剤を使うとおなか痛くなることに注意します。混合型も、その波を小さくして生活の質を保てるように治療していきます。

「あすと長町えだクリニック」

／太白区あすと長町



うれしいこと、 一緒に。

杜の都信用金庫は
「地域社会発展のために設立された地元の信用金庫」
としての原点に立ち返り、
お客さまの夢の実現のお手伝いができるよう、
“うれしいこと、一緒に。”を合言葉に、
より良い金融サービスの提供に努めてまいります。

Shinking with you.

 杜の都信用金庫

