



# 健康一口メモ

仙台市医師会  
広報委員  
菊地 徹

通勤途中の電車やバス、車の中で、または人前で話さなければならぬ場合で、突然おなかが痛くなつてトイレに駆け込んだ経験のある方はおられますか？ また、学生の時にテスト前になると途端におなかが痛くなつて勉強が手につかなくなつたり、試験中にトイレに行きたくなつたりした経験のある方はおられますか？

そのような方は、ストレスを誘因に腹痛や下痢を来す過敏性腸症候群 (irritable bowel syndrome: IBS) という病気かも知れません。

IBSには、腹痛型、下痢型のほかに便秘型があり、これらが重複することも珍しくありません。通常の下痢や便秘とは異なり、腹痛やおなかの張り、不快感といった腹部症状を伴うことが特徴です。そして、これら腹部症状は排便によつて改善することもポイントです。

本邦では、およそ10人に1人がIBSの症状に当てはまるとされ、男女ともに若い世代に多く、40歳以降は減少する傾向にあります。便は、水分量が70〜80%であれば通

## 腹痛を伴う下痢はストレスが原因かも…

常の形の固形便となりますが、それよりも水分量が多いと下痢になります。腸の動きが活発だったり、食中毒などにより腸粘膜から水分の分泌が増えますと、腸は十分に水分を吸収できなくなり下痢になってしまいます。

また、脳が過度のストレスを感じると、ストレスホルモンが腸を刺激して腸の粘膜からセロトニンという物質が分泌されます。セロトニンは、腸の感覚を過敏にしたり、動きを異常にします。これが腹痛や下痢の原因となります。さて、治療です。

まずは、食事を含む生活習慣の改善に努め、規則正しい生活を心掛けましょう。香辛料や刺激の強い食品は控え、適度な運動をお勧めします。

下痢型のIBSでは、前述のセロトニンの分泌をブロックするセロトニン受容体拮抗薬が有効です。お心当たりのある方は、専門の先生に相談してみるとよいでしょう。

〔菊地胃腸科内科医院

／青葉区春日町〕



# 機械・器具・設備・車輛の総合リース

## 機械・器具・設備のリース

- 事務用機器
- 産業・工作機械
- 輸送用機器
- 商業・サービス業用機械設備
- 情報関連機器
- 土木建設機械
- 医療機器

## 自動車（業務用）リース



# 七十七リース株式会社

本社 仙台市青葉区本町二丁目15番1号 ☎(022)262-4341(代) 石巻営業所 石巻市立町一丁目4番15号 ☎(0225)94-0810  
古川営業所 大崎市古川駅前大通二丁目4番26号 ☎(0229)23-0037 ホームページアドレス <http://www.77lease.co.jp>