

わかいやあし病気のはなしシリーズ12

# 過敏性腸症候群



中間法人 日本臨床内科医会

# もくじ

はじめに.....	1
こんな症状はありませんか.....	2
便通異常 / 腹痛 / 悪化要因など	
それは過敏性腸症候群かもしれません.....	4
過敏性腸症候群とは	
過敏性腸症候群の疫学	
過敏性腸症候群の分類 .....	5
過敏性腸症候群の原因・誘因.....	6
ストレス説 / 内臓知覚過敏説 / そのほかの説 / 誘因	
過敏性腸症候群の診断.....	8
一次検査 / 二次検査	
過敏性腸症候群の治療 .....	10
正しい知識をもつこと / 薬物療法 / 心理療法	
日常生活の注意 .....	12
1. 規則正しい生活を	
2. 食事に気をつける	
3. 「ひと息入れる」休憩のすすめ .....	13

わかりやすい病気のはなしシリーズ 12

## 過敏性腸症候群

第1版第6刷  
2006年2月発行

**発行：**中間法人 日本臨床内科医会

〒101-0062

東京都千代田区神田駿河台 2-5 東京都医師会館 3 階

TEL.03-3259-6111 FAX.03-3259-6155

**編集：**中間法人 日本臨床内科医会 学術部

# はじめに

未来の代名詞だった「21世紀」が到来し、町を行く人々が携帯電話で会話をし、また家にいながらインターネットで世界中にアクセスできる そんな少し前までの「未来図」が現実のものとなりました。

こうした情報化社会の急速な進展は、人々の生活をより豊かに、便利にする一方で、新たなストレス源となっていることが問題点として指摘されています。ストレスが関連した病気は全般的に増加傾向にありますが、下痢・便秘などを生じる病気も、その一つとして最近、注目を集めています。

- 下痢・便秘で悩むあなたに - この小冊子の  
情報が、病気の理  
解と症状の軽減に、  
少しでもお役に立  
てれば幸いです。



# こんな症状は ありませんか

## 便通異常

- ・しょっちゅう下痢をする。
- ・便秘が続いている。ころころとした便が出る。
- ・下痢したり便秘したり、症状が数日おきに交替する。

## 腹痛

- ・お腹が痛い。不快感がある。
- ・腹痛は排便で軽快する。



## 悪化要因など

- すぐにトイレに行けない状況(急行電車など)で症状が悪化する。
- ストレス、緊張なども悪化要因となる。
- 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、もしくは軽い。
- 眠っているときや休日には症状がない。



# それは 過敏性腸症候群 かもしれません

腹痛と下痢・便秘などの便通異常が慢性的に持続する -- それは、過敏性腸症候群かもしれません。

## 過敏性腸症候群とは

- ・おもな症状は、排便により改善する腹痛と便通異常(下痢・便秘)。
- ・慢性的に(1カ月以上)症状が持続。
- ・症状を説明できる腹部の病気がない。
- ・ストレスが関与。
- ・重症になると、通勤電車に乗れないなど生活に大きな支障をきたすことも。
- ・英名は irritable bowel syndrome( IBS )。

## 過敏性腸症候群の疫学

- ・予備軍ともいえる「下腹部痛」は6人に1人。
- ・20～30歳代に多い。

## 過敏性腸症候群の分類

- ・ 下痢型 / 便秘型 / 交替型(下痢と便秘が交替で現れる)に分類。
- ・ 患者数は、多い順に、交替型、便秘型、下痢型。
- ・ 下痢型は男性、便秘型は女性に多い。
- ・ 便秘型もつらいけれども、下痢型はもっとつらい。

医療機関の受診率は、便秘型は約1/3、下痢型は半数以上。



# 過敏性腸症候群 の原因・誘因

過敏性腸症候群の原因は、いろいろ考えられています。ですが、まだよくわかっていないのが現状です。

## ストレス説

ストレスが原因で消化管の運動機能が障害されて、下痢・便秘が生じるという説です。しかし、同じストレスでも症状の出る人と出ない人がいたり、同じ人でも症状が出たり出なかったりで、実のところはよくわかっていません。しかし、ストレスが重要な要素であることは間違いありません。

## 内臓知覚過敏説

腸管にわずかな刺激が加わっても、それを敏感に「痛み」と感じてしまうとする説です。刺激を感知する脳の方が過敏になっているとも考えられています。



## そのほかの説

そのほかに、食物アレルギーが基盤にあるために簡単に下痢をする「食物アレルギー説」、腸管に軽度の炎症があることが原因とする「腸管炎症説」などが考えられています。

## 誘因

ストレス、緊張、不安、脂肪分の多い食物、乳製品、消化の悪い炭水化物(豆・とうもろこしなど)が誘因となって、症状が引き起こされることがあります。



# 過敏性腸症候群 の診断

過敏性腸症候群の診断では、症状・経過・誘因などについての問診と、明らかに症状の原因となるような病気がないことの確認が重要となります。

検査は通常、一次検査、二次検査と段階的に行われます。「一度検査をしたからもう安心」ではなく、症状が続く場合は、さらに検査を受けることが大切です。

## 一次検査

かかりつけ医、または近所の医療機関を受診すると、問診と一次検査が行われます。

医師には、症状の内容、いつごろから始まったか、悪化の誘因などについて、なるべく詳しく正確に伝えることが大切です。

さらに一般臨床検査、便潜血検査(便に血が混じっていないか調べる検査)などが行われます。便潜血陽性あるいは貧血があれば腸管出血やがん、発熱があれば炎症性腸疾患が疑われます。炎症性腸疾

患の場合、排便で腹痛が改善しないことが、過敏性腸症候群との鑑別のポイントとなります。

## 二次検査

より詳しい検査が必要と判断された場合、消化器の専門医による二次検査が行われます。二次検査では、直腸指診(医師が肛門から指を入れて触診する)、大腸内視鏡検査(腸内の様子を内視鏡で観察する)、注腸X線検査(肛門からバリウムを入れてX線撮影する)などが行われます。

心理的要因が強いと考えられる場合には、心理検査が行われることがあります。



# 過敏性腸症候群 の治療

## 正しい知識をもつこと

まず、自分の病気を知ることが治療の第一歩です。過敏性腸症候群は、ストレスなどにより腸管の動きが障害される病気で、生命に関わるような悪い病気ではないこと、また一生続く病気でもないことを理解することが大切です。

## 薬物療法

腹痛、便通異常などの症状を改善する薬剤（対症療法剤）が用いられます。腹痛には抗コリン薬、下痢には止痢剤（下痢止め）、便秘には緩下剤かんげが有効です。吸水性ポリマー製剤は下痢、便秘の両方に使えます。

ストレスや不安の緩和には、抗不安薬、抗うつ薬などが有効です。

## 心理療法

薬物療法で症状が改善せず、日常生活の支障が

大きい場合には、心療内科、精神科などで心理療法を受けることがすすめられます。心理療法では、カウンセリング(悩みに対する助言や指導)、自律訓練などが行われます。



# 日常生活 の注意

## 1. 規則正しい生活を

睡眠時間、食事時間を一定にし、規則正しい生活を心掛けましょう。とくに排便習慣が大切で、(それができないから悩んでいるといわれてしまうかもしれませんが) とにかく必ず毎朝トイレに行く習慣を身につけましょう。



## 2. 食事に気をつける

暴飲暴食を避けるのは、基本中の基本です。さらに、脂肪分の多い食事、乳製品などは摂りすぎないようにします。「これを食べると下痢する」と原因がわかっている場合は、その食物を避けましょう。

### 3. 「ひと息入れる」休憩のすすめ

勉強でも仕事でも、ぶっ続けではなく、ひと息入れて休憩をとりましょう。席をはずしてお茶一杯、それがストレスをうまくコントロールするコツといえます。

休日に仕事を持ち込むことも、できればやめましょう。

