



過敏性腸症候群

日本人の 10 人にひとりには過敏性腸症候群 (IBS) の症状がみられるといわれています。身近な病気になりつつありますが、放置せず治療することで症状を上手にコントロールすることができるようになってきました。

【過敏性腸症候群ってどんな病気?】

下痢や便秘などに加えて、腹痛や腹部不快感などが伴い、それが慢性的に繰り返される病気です。過敏性腸症候群は、腸の動きが亢進あるいは抑制されることで引き起こされます。通勤や通学途中で、急にお腹が痛くなり駅のトイレに駆け込む、コロコロとした固い便しか出ず、いつも残便感があるという症状がみられます。レントゲンや内視鏡などの腸の検査をしても、炎症や潰瘍などの異常はないのが特徴です。

【便通異常のチェックシート】

下痢もしくは便秘が続いている (または繰り返す)

▼はい

- お腹が痛い
- お腹が張っている
- お腹がゴロゴロする
- ガスがたまった感じになる

左記の症状が
1つ以上ある

▼はい

便に血が混じることがある

▶はい

▼いいえ

最近やせてきた (体重が減ってきた)

▶はい

▼いいえ

夜中にお腹が痛くて目覚めることがある

▶はい

▼いいえ

ストレス (睡眠不足、疲労、緊張状態など) を感じると下痢や便秘がひどくなる

▶いいえ

▼はい

過敏性腸症候群の可能性ががあります

他の胃腸疾患が疑われますので、医師にご相談ください

【3つのタイプ】



過敏性腸症候群は症状によって3タイプに分けられます

下痢型

大腸の蠕動運動が頻繁に起こる

便秘型

大腸の蠕動運動が起こりづらい

混合型

便秘と下痢が交互に起こる

【治療方法】

- 食事療法
- 薬物療法
- 生活習慣の改善や運動

食事のポイント

下痢の症状が強いとき

- 水溶性食物繊維の多い食材をとる
- 消化のよいものをとる
- 脂質は少なめにする
- 野菜は細かく切り、柔らかい部分を使う
- 刺激の強いものは避ける



麦



雑炊



茶わん蒸し



野菜スープ

便秘の症状が強いとき

- 食物繊維の多いものをとる
- 水分をとる
- マグネシウムやカリウムをとる (大豆製品など)
- 発酵食品やオリゴ糖をとる
- 適量の脂質をとる



きのこ



水



納豆



油

低 FODMAP 食



近年、注目されている食事療法が「低 FODMAP」という食事療法です。症状を引き起こす原因の食品成分を FODMAP (発酵性の高い低分子の食物繊維) とし、その成分を摂取しないような食生活を実施します。

この食事療法を試してみたいという方は、医師または管理栄養士にご相談ください。

