

# この時季 気になるこの症状

新年度を迎え、職場の異動や転勤も多くなる。職場環境が変わると、人間関係など新たな心理的なストレスの種も増える。そんな時期に注意したい病気が「過敏性腸症候群（IBS）」だ。緊張や不安などストレスがかかるとおなかの調子が悪くなるようなら疑いがある。



注意したい病気が「過敏性腸症候群（IBS）」だ。緊張や不安などストレスがかかるとおなかの調子が悪くなるようなら疑いがある。

「検査では異常なし」この病気で困るのは、朝の通勤電車の中、職場の会議や商談の最中などトイレ（排便）に行けない場面で急にトイレに行きたくなることだ。国内の発症率は、人口の10～15%

「検査では異常なし」この病気で困るのは、朝の通勤電車の中、職場の会議や商談の最中などトイレ（排便）に行けない場面で急にトイレに行きたくなることだ。国内の発症率は、人口の10～15%

## 過敏性腸症候群

とされる。

日本消化器病学会  
専門医で山村クリニック（東京・茗荷谷）の山村進院長に顔写真を説明する。

「IBSは、画像検査や血液検査で腸に異常がないのに、下痢や便秘に関連した腹痛や腹部不快感が慢性的に起こる腸の機能（働き）の病気です」

排便の形状によって、主に「下痢型」「便秘型」「混合型」に分けられるという。

### 《過敏性腸症候群の症状》

- ★急に腹痛や腹部不快感が起こり、排便（下痢や便秘）すると治まる症状が慢性的に続く
- ★精神症状（抑鬱や不眠など）を合併することも
- ★不定愁訴（頭痛、頭重感、めまい、肩こりなど）を伴うこともある

### 【不安から悪循環に】

腹痛や腹部不快感の症状は、排便をすれば治まる。しかし、それがたびたび繰り返して起こる。何が原因なのか。「はっきりした原因は分か

っていませんが、脳と胃腸は自律神経でつながっています。脳のストレスが強いと自

律神経の働きが乱れて、腸の働きや内臓の知覚に異常が起こると考えられています。発症には、ストレスを受けやすい性格的な気質も関係しています」

放置していると、さらに症状が悪化させる恐れがある。それは過去の経験から「この状況で腹痛が起きたらどうしよう」という余計な不安が脳へのストレスとなり、悪循環を引き起こすからだ。

「発症に心のストレスが関係している急ぎにトイレに駆け込みたくなる

ので鬱症状も合併しやすい。自律神経の働きも悪いので、さまざまな不定愁訴が現れる場合もあります」



「治療は薬と生活改善」IBSの疑いがあれば、まず消化器科で腸に他の病気がないか調べてもらうことが重要になる。「下痢や便秘などの便通異常は、大腸がんや潰瘍性大腸炎などの症状でもあります。特に50歳以上であれば、必ず精密検査が必要です」

# 大事な場面で腹痛が...

IBSと診断された場合、医療機関での治療は薬物療法が中心になる。症状や便の状態に応じて、下剤や緩下剤（便秘薬）、高分子重合体（便の水分量を調節）、セロトニン3受容体拮抗（きょくごう）薬、乳酸菌製剤、漢方薬などが使われる。ストレスが強く、便秘薬などで効果が不十分な場合には、抗鬱薬の処方や自律訓練法なども行われる。

「薬はあくまで対症療法なので、結局、ストレス要因を減らさなければ再発します。治療では、生活リズムを整える、食事の管理、リラクゼーションの時間を多く取るなどの生活改善が最も重要になります」