

かびんせいちょうしょうこうぐん [過敏性腸症候群]

過敏性腸症候群は、大腸に症状が出る病気の中で最も頻度の高いものです。症状によって下痢型、便秘型、両方が交互に起きる混合型に分類されます。精神的なストレスにより、腸がうまく働かなくなるのが原因と考えられています。

■どのような病気ですか。

誰でも緊張すると一時的に下痢になったり、旅行に行くとき便秘になることがあります。そのような不快な便通の異常症状が非常に強い場合や3カ月以上続く場合を過敏性腸症候群と呼びます。精神的なストレスや極度の緊張状態により、自律神経のバランスが崩れることが原因と考えられています。肩こりや睡眠障害、めまいなど、ほかの自律神経症状が重なることもあります。

根本的な原因は精神的ストレスですから、症状を和らげるためには、その原因を探り出して除去することが肝心です。しかし現実には完全にストレスをなくすることは難しいので、できるだけストレスを気にしないように心がけ、軽い運動など自分なりのストレス発散の方法を見つけることが大切です。

■なかなか治らないので不安です。

早く病気を治したいと希望される患者さんも多いのですが、完全に治るまでには半年から数年以上もの時間がかかります。

悪性の病気ではないので、症状が強くても命にかかわることはありません。薬などで症状をコントロールしながら、この病気と「うまく付き合う」という気持ちが必要です。医師の指示を守りながらあせらず気長に治療を続けましょう。

日常生活では、規則正しい生活を送ることが症状の改善や治療に効果的です。トイレに行く時間や睡眠時間、食事時間をなるべく規則正しくし、ゆとりを持って生活するようにします。特に食事には長めの時間を取り、ゆっくり食べるようにしましょう。

■症状が強いときはどうしたらよいですか。

症状が強くなるということは、体に無理が来ているというサインでもあります。休養を取って気分転換をしたり、仕事の量を減らしたりすることが第一です。

特に症状が強い場合には、頓服薬を飲むのもよいでしょう。薬は症状やその強さによって変わりますので、必ず医師に相談してください。

この病気を悩むあまり、病気そのものが新たなストレスになって病気を悪化させてしまうケースもあるようです。あまり症状や病気をくよくよ考えず、日常生活を楽しく送るように心がけましょう。



監修：河野 友信（トータルストレス研究所健生会クリニック院長）

MEMO