～今回のテーマは、過敏性腸症候群です

Contents
項目


1. 過敏性腸症候群とは
2. 原因
3. 症状
4. 診断
5. 治療


緊張した時などにお腹が
痛くなることはありませんか？

もしかしたらそれは、
「過敏性腸症候群」という
病気かもしれません。

## 休憩室

**マイタケ**は、9月下旬頃から10月頃に発生する、食用として馴染み深いキノコです。
旨みが強く、また歯切れも良く、炒め物や鍋料理、天ぷらなどによく利用されます。
ビタミン類やミネラル、食物繊維に富み、特に亜鉛、ナイアシン、ビタミンDを多く含みます。食物繊維を構成する多糖類βグルカン、マイタケDフラクションの一部は身体の免疫力を高めるなど、様々な効果があると言われています。
また、タンパク質分解酵素のマイタケプロテアーゼを含むため、茶わん蒸しに下茹でせずに入れると卵が固まらなくなってしまいますが、細かく刻んで肉にまぶして調理すると、肉が軟らかくなり旨みが増します。

**選ぶポイント**
- ヒダに厚みがあり、シャキッとしているもの

**保存方法**
- 冷蔵:乾燥しないように袋に入れ、3～4日保存可能。
- 冷凍:石づきを切り落とし、使う長さに切り、保存袋などに入れ冷凍。使う時は凍ったまま調理。

**調理のポイント**
- 生では食べられないため、必ず加熱調理する。


認定 栄養ケア・ステーション
SMB未来
〒813-0017　福岡県福岡市東区香椎照葉３－４－５
TEL 092-674-4800　FAX 092-674-4801



Communication Leaflet・ファミリードクター


# Family Doctor

健康についての情報ペーパーです。
御家族の皆様でご回覧ください。

Theme
今回のテーマ

## 過敏性腸症候群

## 1 過敏性腸症候群とは

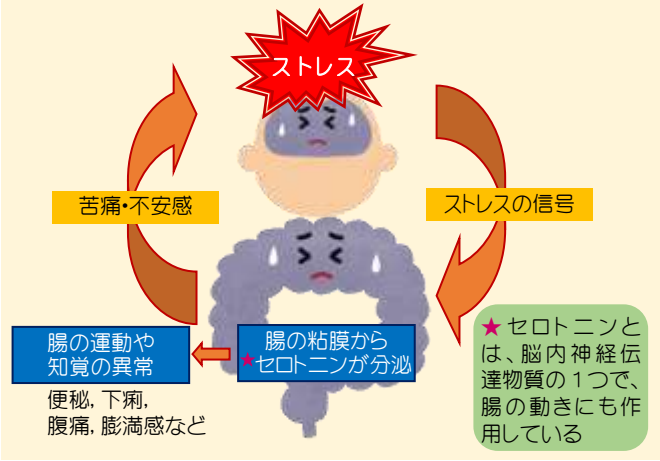
腹痛や腹部の不快感、便秘や下痢などの症状が長く続くのに、検査をしても明らかな異常がない病気です。先進国や、20～40歳代に多く見られ、日本でも約1～2割に認められます。

「1日に何度もトイレに駆け込む」、「トイレが心配で外出するのが不安」というほど悩んでいたら、日常生活にかなり支障をきたしている状態です。

早めに適切な治療を受けましょう。

## 2 原因

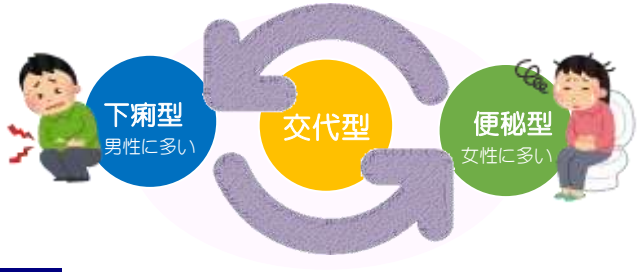
食生活や睡眠などの生活リズムの乱れなどが微妙にかかわって発症しますが、最大の原因はストレスと考えられています。腸と脳には密接な関係があり、脳がストレスを感じると、その信号が腸に伝わり、★セロトニンが過剰に分泌され、腸の運動に異常が起こります。




## 3 症状

便通状態により、「下痢型」、「便秘型」、下痢と便秘が交互に現れる「交代型」に分類されます。

どの型にも起こり得る症状として、排便により軽快する腹部の痛みや不快感、おなら、腹鳴、膨満感、吐き気などがあります。人によっては、自律神経失調症状（めまい･頭痛･動悸･肩凝りなど）や、精神症状（不安感･落ち込み･イライラ･不眠など）がみられることもありますが、腹部症状は一般的に食事により誘発され、睡眠中は起こりません。




## 4 診断

症状の原因となり得る何らかの疾患（大腸癌、潰瘍性大腸炎、感染性腸炎などの腸疾患や、腎泌尿器系、婦人科系などの疾患）がないことを確認した上で、問診により診断されます。

**過敏性腸症候群の診断基準**

（前提）6ヵ月以上前から、腹痛や腹部不快感などの症状がある

| 他疾患ではない | 下記に当てはまる |
|---|---|
| 症状に応じて、<br>血液検査<br>尿・糞便検査<br>X線検査<br>内視鏡検査などを行い、他疾患ではないことを確認する | 過去3ヵ月間、1ヵ月に3日以上症状があり、以下のうち2項目以上みたす<br>①排便によって症状が軽減する<br>②発症時に排便頻度の変化がある<br>③発症時に便形状の変化がある |

## 5 治療

ストレスや生活の乱れを解消することが基本となります。日常生活の生活指導を中心にして、症状によって、薬物による治療や心身医学的アプローチを組み合わせて行います。

ほとんどの場合は、食事やストレスを管理することで、緩和･コントロールすることができます。

**生活指導4か条**

1. 三度の食事を決まった時間に摂り、規則正しい食習慣を身につける
2. 早寝早起きをし、十分な睡眠と朝の排便の時間をとるようにする
3. 便意がなくても朝食後必ずトイレに行く
4. 運動や趣味でストレスを発散する

### ✤食事療法

下痢型の人は、下痢の原因となる可能性がある刺激物、冷たい物、脂っこい物、乳製品やアルコールなどは、控える。

便秘型の人は、刺激物を避け、水分や食物繊維を多く摂る。

### ✤運動療法

体操や散歩などの適度な運動は腸の働きを整え、気分転換･ストレス解消にもなります。

### ✤薬物療法

タイプや症状にあわせて、整腸剤、下痢止め、下剤、不安を抑える薬などが処方されます。最近では、腸内セロトニンを安定させることにより、下痢や腹部症状を改善する薬もあります。

### ✤心身医学療法

様々な方法で、ストレスへの対処法を医療者とともに考え、実践していきます。

お腹の不調には深刻な原因が潜んでいることもあります。自己診断をせずに医師に相談して下さい。