

微風

そよかぜ

山陰労災病院

No.42

- 病院機能評価認定施設
- 医師臨床研修指定病院
- 地域医療支援病院
- 救急告示病院

山陰労災病院の基本理念

私たちは、地域の皆さまと働く人々から信頼され
選ばれる病院を目指します

過敏性腸症候群について

第五消化器内科部長 向山 智之

日常的に強いストレス下に置かれると、腹痛や下痢などの消化管機能異常に基づく症状が出現することは、多くの方が経験したことがあるのではないのでしょうか。本稿ではそうした心理社会的要因が少なからず病態に関与すると言われる過敏性腸症候群について述べたいと思います。

過敏性腸症候群は高頻度な疾患であり、本邦における有病率は一般人口で約14%、一般内科外来では31%を占めると言われています。主要文明国では医療費に及ぼす悪影響が甚大で、さらに多くの方々の生活に支障をきたし、その経済的損失の規模も大きいことから近年非常に注目されている疾患の1つです。

医学的に過敏性腸症候群とは「腹痛あるいは腹部不快感が、最近3カ月の中の1カ月につき少なくとも3日以上は生じ、その腹痛あるいは腹

部不快感が①排便によって軽快する、②排便頻度の変化で始まる、③便形状の変化で始まるの3つの便通異常の2つ以上の症状を伴うもの」として定義されています。また特





徴的病態としてストレスによって腹痛や便通異常が発症・増悪することが知られています。

ただし、慢性の腹痛あるいは腹部不快感、便通異常を主体とする疾患、特に若年者では炎症性腸疾患や、50歳以上の中高齢者では大腸癌に注意しなければなりません。これらの病気を除外するために血液検査や検便、時に大腸内視鏡検査などが必要になります。重大な器質的疾患がないことを確認し、安心して頂くということも治療の第1歩です。

本邦における治療ガイドラインは重症度に合わせて治療法が段階的に分かれています。第1段階では食事と生活習慣改善指導が明記されています。

具体的に見ていきますと、過敏性腸症候群に好ましい食事として

- ①食物繊維（便の水分調節の働き）を多く含む食品（加熱した緑黄色野菜、根菜類）
- ②乳酸菌、ビフィズス菌を含んだ食品
- ③ビタミン、ミネラルに富んだ食品
- ④適温の食品

などがあげられます。

逆に豆類、穀類、高脂肪食品、食物アレルギーを引き起こしやすい食品、炭酸飲料、アルコール、コーヒーは控えた方がよいとされています。



生活習慣については規則正しい食事、排便、

睡眠のリズムが大切で、加えて適度なスポーツや趣味を行うことが推奨されています。

これらで改善しない場合、胃腸運動改善薬（セレキノン）や高分子重合体（コロネル）などの薬物治療をすすめていくのが一般的です。それでも改善しない場合、病状のタイプ別（下痢型、便秘型、もしくは混合型）に薬物治療をおこなっていきます。

また症状を惹起または増悪させるような精神的ストレスの存在が明らかで、職業上、学業上それらが回避できない場合には精神安定剤（セルシン、デパス）や抗うつ薬（トフラニール、アナフラニール）などが用いられます。

下痢型では抗コリン薬（トランコロン、チアトン）、止痢薬（ロペミン、タンナルビン、乳酸菌製剤）など、便秘型では緩下剤（ラキソベロン、コーラック）、便軟化剤（マグラックス、カマグ）、胃腸運動改善薬（ガスモチン）などが代表的な治療薬です。

これらの薬の他にも漢方薬や、最近では下痢型の男性に対して新薬（イリポー）なども用いられています。

いずれにおいても薬剤の用量や効能、併用に関しては個人差がありますので、症状に心当たりのある方は、医師へのご相談をお勧めいたします。

また繰り返しになりますが、過敏性腸症候群と診断を受けておられる方でも、なかなか症状がよくなる、一度も腸の検査をしておられない方は、別に重大な疾患が隠れている場合もありますので、専門機関を受診されてみてはいかがでしょうか。

