

過敏性腸症候群について



常陸大宮済生会病院
外科部長 丸山 博行

世界的に見ても、日本人は胃腸の調子が悪い人が多いといわれ、なかでも近年急増しているのが「過敏性腸症候群」です。日本人の約14%、10人に1人以上がこの病気に悩んでいるといわれています。あの石田三成やベートーベンも過敏性腸症候群だったかも、といわれています。

以下の大前提に加え、条件に2つ以上当てはまったら過敏性腸症候群の可能性が濃厚です。

大前提：おなかの痛みや不快感が、過去3か月間で、1か月に3日以上くり返し起こった人。

条件1：おなかの痛みや不快感があるときに排便をすると、おなかの痛みや不快感がやわらぐ。

条件2：おなかの痛かったり不快なとき、便の回数が増えたり減ったりする。

条件3：おなかの痛かったり不快なとき、便が硬くなったり、柔らかくなったりと変化する。

しかし、大腸がんなどの病気の時も、腹痛や下痢が続くなどの過敏性腸症候群に似たような症状があります。おなかの不調を抱えているときは、大腸内視鏡検査や血液検査、腹部エコー検査などを受けることが大切です。下痢や腹痛があり、過敏性腸症候群かなと思っても自己判断せずに、病院で検査を受けて大腸がんや潰瘍性大腸炎、クローン病などの「目で見てわかる異常」がないことを確認しましょう。

過敏性腸症候群の症状は大きく分けて3つのタイプがあります。男性に特に多い「下痢型」、女性に特に多い「便秘型」、男女ともに見られる「下痢・便秘混合型」です。いずれの場合も便が出ると症状

がやわらぎます。ストレスを感じたり緊張したりするとトイレに行きたくなる、排便をしてもすっきりしない（残便感）、おなかの張るなどの症状もあります。腸の運動は神経と関係しているため、頭痛、だるさ、めまい、耳鳴りなど、自律神経失調症のような症状が現れることもあります。

さて、過敏性腸症候群の治療ですが、症状に合わせた薬の服用と食事法があります。下痢をしやすい人には「イリボー」、便秘をしやすい人や、便秘と下痢をくり返す人には「コロネル」、腹痛やおなかの違和感には「セレキノン」という薬が処方されます。

また、最新の食事法として「低FODMAP食事法」が注目されています。FODMAPとは、発酵性のある4種類の糖質のアルファベット表記の頭文字に「And」を加えた言葉で、

Fは「発酵性の (Fermentable)」

Oは「オリゴ糖 (Oligosaccharides)」

Dは「二糖類 (Disaccharides)」

Mは「単糖類 (Monosaccharides)」

Pは「ポリオール (Polyols)」

です。これらの糖質は小腸で吸収されにくく、これらの糖質を多く含む食品（高FODMAP食品）をとると小腸の中でその糖質の濃度が高まり、過敏性腸症候群を悪化させます。

最後に、過敏性腸症候群は20～40歳代に多く、大腸がんは40歳代から増加します。胃腸の調子の悪い方は、病院での検査を是非おすすめします。

常陸大宮済生会病院 救急患者受入状況

■ 救急車以外
■ 救急車

※救急受け入れの人数を月別に表しています。(休日・時間外を含む)

