

# マイタウンあさお 2012年3月1日号に掲載

## 過敏性腸症候群について

内科



福本 学

過去3か月間、月に3日以上にわたって腹痛や腹部不快感が繰り返しおこり、次の3つの項目(排便によって症状が軽くなる・症状がある時に排便の頻度が変わる・症状がある時に便の形状が変わる)のうち2つ以上あてはまる場合には、過敏性腸症候群 (IBS=Irritable Bowel Syndrome) が疑われます。

症状の現れ方によって、下痢型・便秘型・混合型に分類されます。睡眠障害、不安神経症などを合併することも多く、原因としては、遺伝要因、感染、腸内環境

の悪化、ストレスなどが考えられていますが、単独の要因で発症するのではなく、それぞれの要素が病状に影響を与え、症状が長期におよぶことも少なくありません。

治療は、内服薬の他、不規則な食生活、香辛料、高脂肪食、アルコールなど病状を悪化させる要因の回避、慢性的な疲労の蓄積や睡眠不足などの生活習慣の見直し、心理療法などが有効です。

治療は、内服薬の他、不規則な食生活、香辛料、高脂肪食、アルコールなど病状を悪化させる要因の回避、慢性的な疲労の蓄積や睡眠不足などの生活習慣の見直し、心理療法などが有効です。

内科

新百合山手福本内科

☎ 955-8877

麻生区万福寺 6-7-2

メディカルモリノビル 2F

<http://www.fukumotonaika.jp>

