

## 健康を学ぶ

# お腹の病気 過敏性腸症候群（IBS）

武雄市民病院 消化器内科 医長 吉川 敦

寒さの折いかがお過ごしでしょうか。今回は、最近テレビのCMなどでも紹介されるようになった過敏性腸症候群（IBS）についてお話しします。

急にお腹が痛くなってトイレに駆け込んだり、下痢や便秘を繰り返すことがたびたびありませんか。こういった症状がある場合に過敏性腸症候群の可能性があります。過敏性腸症候群のポイントを簡単に示すと次のようになります。

### 過敏性腸症候群の

## ポイント

- ① 腹部症状（腹痛や腹部不快感）と便通異常（下痢や便秘または交互）が強く出現し、生活上の障害がある。幼少時より頻回に経験していることも多い。
- ② 器質的疾患（炎症や潰瘍、癌など）がなく、全身状態は比較的良好である。
- ③ 不安や心理的ストレスで症状が増悪する。



世界人口の調査によると、青年および成人の有病率は10〜20%であり、女性の方が有病率が高いことが明らかになっております。

現在のところ過敏性腸症候群の原因ははっきりしておりませんが、内臓過敏、腸管運動性の変化、神経伝達物質のアンバランス、感染、社会的心理的素因などの因子の組合せの結果として症状が発生すると考えられています。

### 診断

診断については専門的な内容になりますが、症状をもとに診断を行うROME IIIと呼ばれる基準を用います（表1）。

また、便の性状による分類も存在します（表2）。

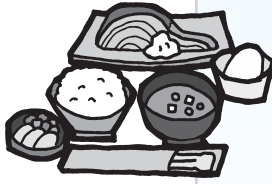
重要なことは、血液検査や大腸内視鏡検査、腹部CT検査などの適切



な診断的検査を行っても異常を指摘されないことです。腹部症状と便秘異常を来たす病気は数多く存在し、例えば若年者の代表的な炎症による腸の病気として潰瘍性大腸炎やクローン病など、専門的な診断・治療が必要なものもありますので、これらを除外する必要があります。

治療

- ①**食事療法**：バランスの良い食事（食物繊維の摂取を心がけ、高脂肪食に注意するなど）や、規則正しい食生活をす。食物アレルギーなどに注意する。
- ②**薬物療法**：整腸薬、消化管運動改善薬、抗不安薬等の内服。
- ③**心身療法**：自律訓練法、面接療法など。



原因がはっきりしないこともあり、残念ながら決定的なものはありません。生活習慣の改善や養生を心がげること、症状を改善させるお薬を使いながらうまく付き合っていくこと、いつか治ると楽観的に考えて症状にとらわれないことが大切です。症状が強い場合には薬物療法を検討し、必要があれば心理療法も考慮することがあります。

お腹の症状以外にも倦怠感、不安、頭痛、発汗、動悸などの自律神経障害を伴うことも多く、診断に苦慮することが多い病気です。また、診断がついて治療を開始しても症状が改善しないことも多く根気よく治療を続ける必要があることから、医療スタッフとのコミュニケーションが大切な病気でもあります。

まとめ

今まで述べたような症状があり、かつ日常生活に障害を及ぼすことがありますしたら、ぜひかかりつけの医師に相談し、その上で必要な検査や治療を受けることをおすすめします。どうぞこの一年がお健やかな年でありますように。

自分で **チェック** Check してみましょう

ROME IIIの過敏性腸症候群診断基準※ 表1

過去3カ月のうち1カ月に3日以上反復する腹痛または不快症状であり下記のうち2つ以上を伴う

- 排便により症状が改善する
- 発症時に排便頻度が変化する
- 発症時に便形状(外観)の変化がある

※診断の6カ月以上前から症状があり、過去3カ月の間、上記基準を満たしている。

新しく提案された便の固さのみによる下位分類 表2

- ①便秘型IBS (IBS-C)
- ②下痢型IBS (IBS-D)
- ③発症時に便形状(外観)の変化がある
- ④分類不能型IBS (IBS-U)



問 武雄市立武雄市民病院

☎ (23)3111(代表)