

ストレスを抱える人は特に気をつけたい

# 過敏性腸症候群

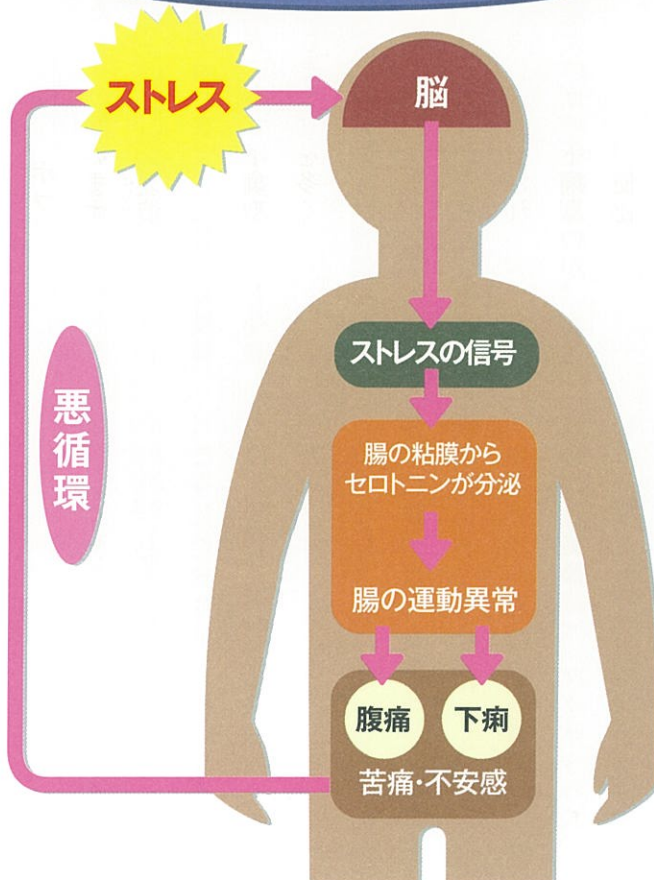
20～40代で発生頻度が高く、男性は下痢型、女性は便秘型が多い。毎日の食生活の中で、腸の働きをよくしたり、ストレスをやわらげたりする栄養素を積極的にとるのが効果的。

○どんな病気？

三つのタイプがあり、  
ストレスが引き金に

最近3カ月の間に、月3日以上、おなかの痛みや不快感をくり返し、それが「排便により軽快する」「排便回数が不安定」「便の形状の変化をともなう」の2項目以上に該当する場合は要注意。病院で検査しても特に異常が認められず、こうした症状が半年以上続くと、世界標準の診断法（ローマⅢ基準）にのっとって、過敏性腸症候群と診断されます。

## ストレスと腸の関係



### こんな人は要注意!

- ストレスを感じやすい
- 真面目で完璧主義者
- 野菜をあまり食べない
- 睡眠不足

過敏性腸症候群は、「下痢型」「便秘型」「混合型」の3つのタイプに分けられます。

このうち、悩んでいる人が多いのが下痢型です。通勤途中や大事な会議の前に、急におなかの調子が悪くなってトイレへ駆け込むようなケースがそうです。

いずれのタイプも、消化管の運動異常や知覚過敏がベースにあつて、そこにストレスが加わると発生しやすくなると思われています。

### ◎こんな食生活を

食物繊維や植物乳酸菌、オリゴ糖、DHAなどを

過敏性腸症候群は、薬物療法と食事療法でかなり改善されます。

薬物としては、腸管神経をコントロールするセロトニン受容体刺激薬

や受容体拮抗薬のほか、便の性状の調整に役立つポリカルボフィルカルシウムも有用とされています。また、下痢型には、漢方薬の半夏瀉心湯はんげしゃしんとう、人参湯じんじんとうが効果的です。

食事については、下痢型・便秘型に関わらず、食物繊維を多くとるのがおすすめです。

食物繊維を積極的にとると、便の量が増えて腸管が刺激されるとともに、便の水分量が調整されて排泄がスムーズになります。下痢型の人は不溶性食物繊維を多めに、便秘型の人は水溶性食物繊維を多めにとるのがポイントです。

また、腸の働きをよくするうえで

は、腸内の善玉菌を増やすことも大切です。これには食物繊維のほか、植物性乳酸菌やオリゴ糖などを豊富に含む食品をとることがとても効果的です。

さらに、ストレスをやわらげるには、海産物に多く含まれるDHAや、果物に豊富なビタミンC、ペパーミントなどの清涼感のあるハーブ類が立ちます。

あとは腸に負担をかけないために、冷たい飲み物やアルコール、香辛料などの刺激物は摂りすぎないようにします。そして、暴飲暴食を避け、朝昼晩、一定の時間に食事をとるよう心がけるのが基本です。

### 過敏性腸症候群の

### 食事のポイント!

- 唐辛子、スパイスなど刺激の強い香辛料は控える
- 過度の飲酒、喫煙は避ける
- 下痢型は不溶性繊維を、便秘型は水溶性繊維をとる