

過敏性腸症候群とは…

<1>症状

* 便通異常

- ・しょっちゅう下痢をする「下痢型」は若い男性に多い。
- ・便秘が続いたり、コロコロとしたウサギのウンチのような便の出る「便秘型」は女性に多い。
- ・下痢と便秘が数日おきに出現する「交替型」もあります。

* 腹痛

- ・急におなかが痛くなったり、不快感が出現するが、排便で軽快する。しかし、すぐにトイレに行けない状況(通勤電車の中など)では悪化します。
- ・朝、出かけるときに出現する事が多いが、夕方や、休日、睡眠中には症状がありません。

* 誘因

- ・ストレス、緊張、不安、脂肪分の多い食事、乳製品、消化の悪い豆類

<2>診断

- * 症状に関して、十分に問診をして確認する。
- * 除外診断(ほかの病気でないか?)を確実にする。
 - ・臓器機能検査
 - ・便潜血検査
 - ・大腸カメラ検査

<3>日常生活の注意

- * 生命に関わるような悪い病気でもなく、一生続く病気でもない事を理解して、リラックスした気持ちを持つようにしましょう。
- * 毎朝、必ずトイレに行く習慣を身につけましょう。
- * 「これを食べると下痢をする」とわかっている食品は避けましょう。
- * ON/OFFの切りかえをしましょう。
ひと息入れて、気分を変えてみる、休日には仕事をもちこまない、など。